おいでよ! 健康プラザわくわくランド

所西貝塚17-1　TEL783-1126・FAX726-7657
【開館時間】10:00～21:00

【8月の休館日】8/28(水)
※(水)だけ(8/28を除く)10:00～19:00の夏期短縮営業です。

市内循環バス"ぐるっとくん"平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

館長イチオシ

●**氷中宝探し**　氷の中から「お宝」を探してください。夏の涼しい思い出づくりをしよう！　時8月10日(土)～12日(祝)10:30～　※なくなり次第終了です。　費入館料だけ

●**ジュニアスイム**　9～10月のジュニアスイムは、8月1日(木)からホームページに詳細を掲載します。

※スタジオ教室参加だけ、入館料なしで利用できる「参加400円」実施中です。詳しくは問い合わせてください。

健康相談

時8月27日(火)15:30～16:30　費入館料だけ

カイロプラクティック「てててのて」

ハンドエステやってます！　※時間、料金など詳しくはお問い合わせください。

8月1日～9月15日

※8/30(金)まで、プール教室はありません。

全ての教室は、日程が変更になることがあります。詳しくは、ホームページのスケジュールカレンダーで確認するか、電話で問い合わせてください。

プール

持水着・スイムキャップ　申30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント)

①水中ウォーキング	時	毎週(月)11:00～11:30	定20人
②はじめてアクア(前アクアビクスⅠ)	時	毎週(火)11:00～12:00	定20人
③シェイプアクア(前アクアビクスⅡ)	時	毎週(火)14:00～15:00	定20人
④ワンポイントスイム	時	毎週(木)11:00～11:40	定15人
⑤からだ元気!!アクアコンディショニング	時	毎週(木)14:15～14:55	定15人
⑥ファンファンスイム	時	毎週(金)11:00～12:00	定10人
⑦アクアウォーク＆ジョグ	時	毎週(金)14:00～14:30	定20人

スタジオ

持運動する服装、室内靴　申10:15からフロント

⑧エアロッチ	時	毎週(月)10:30～11:30 (8/12を除く)	定15人
⑨からだ整えバレエ体操	時	毎週(月)11:45～12:25 (8/12を除く)	定15人
⑩サルセーション	時	毎週(月)12:45～13:45 (8/12を除く)	定15人
⑪ ASA ヨガ	時	毎週(火)10:30～11:30 (8/6・13を除く)	定25人
⑫ベリーダンス	時	毎週(火)11:45～12:45 (8/6・13を除く)	定15人
⑬レッツ!!フィットネス夜 ver.	時	毎週(火)18:00～18:30 (8/13を除く)	定10人
⑭アッチャーボディ	時	毎週(木)10:30～11:30 (8/15を除く)	定15人
⑮エアロビクス	時	毎週(木)12:00～13:00 (8/15・22・29を除く)	定15人
⑯キック Box エクササイズ	時	毎週(木)13:10～14:00 (8月を除く)	定15人
⑰ GOGO ヨガ	時	毎週(木)15:30～16:30 (8/1・15を除く)	定25人
⑱スロートレーニング	時	毎週(金)10:30～11:00 (8/16を除く)	定15人
⑲セルフコンディショニング	時	毎週(金)19:00～20:00 (8/16を除く)	定15人

共通　対高校生以上　費300円　※①④⑤⑦⑨⑬⑱は入館料だけ
※月額3,500円で有料教室受け放題の「教室パック」もあります。

学べる・遊べる 自然学習館

8月

所畔吉178　TEL780-1030・FAX726-7901

上尾天文台

体験ものづくり教室

●**夏休み工作教室③・オリジナル万華鏡**
時8月11日(祝)10:00～11:30　費350円　定25人(先着順)
※小学生以下は保護者同伴です。　申8月1日(木)から電話で

天文科学教室

●**ペットボトルロケットを作ろう**
時8月18日(日)13:30～15:30(雨天実施)　定12人(先着順)
※小学生以下は保護者同伴です。　持500ミリリットルのペットボトル3本(炭酸系の固い丸型で、全て同じ種類の物)　【服装】ぬれてもよい服装　申8月1日(木)から電話で

PICK UP 体験ものづくり教室

●**夏休み工作教室④・真竹で作る水鉄砲**
時8月17日(土)13:30～15:30(雨天実施)　定12人(先着順)　※小学生以下は保護者同伴です。　持使用済みタオル、軍手　【服装】ぬれてもよい服装　申8月1日(木)から電話で

●**『宇宙の絵』を募集**
11月16日(土)に開催される「上尾天文台まつり」に合わせ、11月3日(祝)～12月1日(日)に展示する絵を募集します。【テーマ】宇宙　【用紙】JIS 規格で八つ切りサイズの画用紙　※サイズが異なると展示できません。　対小学1・2年生　申絵の裏に作品のタイトル、氏名、年齢(学校名・学年)を記入して、9月8日(日)～10月18日(金)(必着)に直接または郵送で自然学習館へ

※あげお花火大会開催日は、天体観望会は中止になります。(8月3日(土)順延の場合は10日(土))。　※自然観察会(毎週(土)(日)開催)、太陽の観察会(毎週(土)(日)(祝)、8月3～18日(日)の間は毎日開催)、天体観望会(毎週(土)開催)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス"ぐるっとくん"平方丸山公園線で「自然学習館」下車

ギャラリーガイド

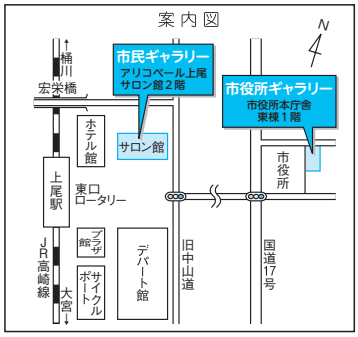
8月22日～9月4日

問生涯学習課　TEL775-9496・FAX776-2250

市民ギャラリー

■**縄井和子油絵展**(デッサンに色をおく)　8月22日(木)～28日(水)11～18時(22日は13時から、28日は17時まで)

■**第32回上尾市美術家協会写真部会展**　8月30日(金)～9月4日(水)10～18時

市役所ギャラリー

■**第16回上尾アブセック会員作品展**(絵画・写真など)　8月29日(木)～9月4日(水)10～17時(29日は13時から、4日は16時まで)