



おいでよ！ 健康プラザわくわくランド

〒西貝塚17-1 ☎783-1126・☎726-7657
【開館時間】10:00～21:00

健康プラザわくわくランド

検索

【7月の休館日】毎週(水)、7月26日(水)は夏期短縮営業10:00～19:00

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

トレーニングジム



対16歳以上の人 費200円(入館料別) 持運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

※初めて利用される際は、必ず講習会を受講してください(事前予約制)。講習会当日は問診票の記入がありますので、必ず本人確認書類をお持ちください。

お知らせ 現在スライダーの利用を中止しています。再開の時期が決まりましたら、ホームページなどでお知らせします。また、スライダーのプールスペースにアクアチューブ(中に入って水上を歩けるチューブ)を設置しました。家族や友達と遊びに来てください。詳しくはホームページをご覧ください。

学べる・遊べる 自然学習館

7月

〒畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901



体験ものづくり教室

●子供たちも草木染・ロックウッドで好きな絵柄を手提げ袋に染めよう
時7月23日(日)9:30～12:00 費500円 定16人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。持エプロン、厚手のビニール手袋、タオル 【服装】汚れてもよい服装 申7月1日(土)から直接または電話

自然学習教室

●昆虫採集と標本作り(2回開催)

時1回目①7月8日(土)9:30～15:00(雨天の場合、翌日に順延)②7月23日(日)9:30～12:00(雨天決行)、2回目①7月29日(土)9:30～15:00(雨天の場合、翌日順延)②8月12日(土)9:30～12:00(雨天決行) 定2日間とも参加できる小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。定12組(応募者多数の場合は抽選) 持①捕虫網、虫かご(持っている人)、昼食、水筒②菓子箱(縦30cm以下、横50cm以下、深さ6cmくらい) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申1回目は7月5日(水)、2回目は7月15日(土)までに直接または電話

7月16日～8月15日 7月15日(土)～8月27日(日)はプール教室はお休みです。

スタジオ 10:15からフロント 運動する服装、室内靴

- ①エアロッチ 時 毎週(月) 10:30～11:30 (7/17除く) 定15人
- ②からだ整えバレエ体操 時 毎週(月) 12:00～12:40 (7/17除く) 定15人
- ③スロートレーニング 時 毎週(月) 13:00～13:30 (7/17、24、31除く) 定15人
- ④ヨガ 時 毎週(火) 10:30～11:30 定25人
- ⑤ベリーダンス 時 毎週(火) 11:45～12:45 定15人
- ⑥骨盤エクササイズ 時 毎週(火) 15:30～16:30 定20人
- ⑦レッツ!! フィットネス 時 毎週(火) 18:00～18:30 定10人
夜 ver.
- ⑧ママ Fitness 時 毎週(木) 10:30～11:30 定10人
- ⑨エアロピクス 時 毎週(木) 12:00～13:00 定15人
- ⑩リズムピラティス I 時 毎週(木) 13:30～14:30 定20人
- ⑪リズムピラティス II 時 毎週(木) 19:00～20:00 定20人
- ⑫スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30～11:00 (8/11除く) 定15人
- ⑬セルフコンディショニング 時 毎週(金) 19:00～20:00 (8/11除く) 定15人

健康相談

⑭健康相談 時7月18日(火) 13:15～14:15

共通 高校生以上 費300円 ※⑧は500円(②③⑦⑩⑭は入館料だけ)

全ての教室は、日程が変更になることがあります。詳しくは問い合わせてください。 ※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。

カイロプラクティック「てててて」

ハンドエステ始めました! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

PICK UP 体験ものづくり教室

●夏休み工作教室・浮沈子(浮き沈みするおもちゃ)を作ろう
時7月30日(日)9:30～11:30 対小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴です。定12組(先着順) 持空の500mlのペットボトル(炭酸飲料系の固い丸型) 申7月1日(土)から直接または電話



天文科学教室

●天体望遠鏡操作講習会

時7月16日(日)13:00～14:30 対小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴です。定20人(先着順) 持筆記用具 申7月1日(土)から直接または電話

丸山公園写真展

時7月1日(土)～17日(祝)9:00～16:30 対市民の皆さんから寄せられた上尾丸山公園の四季の写真を展示

昆虫写真展

時7月22日(土)～8月27日(日)9:00～16:30 対上尾丸山公園に生息する昆虫の写真を展示

※自然観察会(毎週(土)開催)・太陽の観察会(毎週(日)祝、7月20日(木)～8月31日(木)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 ※貸出用望遠鏡を増やしました(60mm屈折望遠鏡 F700mmラプトル60、他4台)。

市役所ギャラリー

■第1回アロハ合同展示会
パステル和アート 7月7日(金)～12日(水)10時～17時(12日は16時まで)

■第24回想人展(絵画など)
7月13日(木)～19日(水)10時～17時(13日は13時から、19日は15時まで)

■上尾アブセック会員作品展(絵画・写真など) 7月20日(木)～26日(水)10時～17時(20日は13時から、26日は16時まで)

■人と動物が幸せに暮らせる社会へ「飼い主のいない猫を考える」写真パネル展
7月28日(金)～31日(月)10時～17時

■第40回上尾市美術家協会展(日本画・洋画・工芸・書・写真) 7月7日(金)～12日(水)10時～19時(12日は18時まで)

■第34回上尾書連会員展 7月14日(金)～19日(水)10時～18時(19日は16時まで)

■第37回上尾市美術家協会洋画部展 7月27日(木)～8月2日(水)10時～18時(27日は13時から、2日は17時まで)

市民ギャラリー

■第40回上尾市美術家協会展(日本画・洋画・工芸・書・写真) 7月7日(金)～12日(水)10時～19時(12日は18時まで)

■第34回上尾書連会員展 7月14日(金)～19日(水)10時～18時(19日は16時まで)

■第37回上尾市美術家協会洋画部展 7月27日(木)～8月2日(水)10時～18時(27日は13時から、2日は17時まで)

ギャラリー ガイド

7月7日～
8月2日