

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
 【5月の休館日】毎週水(5/4祝を除く)
 【法定点検定期修繕休館】5/9(月)～5/22(日)
 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

施設からのお知らせ

施設内や入館人数を一部制限しています。プールの教室は、当面の間中止します。詳しくは、電話またはホームページをご覧ください。

●教室参加の人へ

全ての教室は日程と時間に変更になることがあります。入館人数を制限するため教室前後の館内利用ができない場合があります。

5月1日～6月15日

全ての教室は日程と時間に変更になることがあります。詳しくはホームページで確認するか電話で問い合わせてください。

スタジオ ①運動する服装、室内靴など ②教室実施当日に参加費を用意して直接 ※先着順です。予約・キャンセルはできません。

- ①からだ整えバレエ体操 時 毎週(月)10:30～11:10 (5/9, 16を除く) 定15人
- ②サルセッション 時 毎週(月)11:20～12:20 (5/9, 16を除く) 定15人
- ③エアロッチ 時 毎週(月)12:30～13:30 (5/9, 16を除く) 定15人
- ④すっきりヨガ 時 毎週(火)10:30～11:30 (5/3, 10, 17を除く) 定20人
- ⑤ベリーダンス 時 毎週(火)11:45～12:45 (5/3, 10, 17を除く) 定15人
- ⑥ストレッチバレエ **NEW** 時 毎週(火)13:00～14:00 (5/3, 10, 17を除く) 定15人
- ⑦ピラティス 時 毎週(木)10:30～11:30 (5/12, 19を除く) 定15人
- ⑧ストレッチ&骨盤メンテナンス 時 毎週(木)12:00～13:00 (5/12, 19を除く) 定15人
- ⑨癒しのヨガ 時 毎週(木)15:30～16:30 (5/5, 12, 19を除く) 定20人
- ⑩ザ・サーキット 時 毎週(木)18:00～19:00 (5/12, 19を除く) 定15人
- ⑪スロートレーニング 時 毎週(金)10:30～11:00 (5/13, 20を除く) 定15人
- ⑫ストレッチヨガ 時 毎週(金)11:10～12:10 (5/13, 20を除く) 定20人
- ⑬アロマリラクソスヨガ 時 毎週(金)12:20～13:20 (5/13, 20を除く) 定20人
- ⑭セルフコンディショニング 時 毎週(金)17:30～18:30 (5/13, 20を除く) 定15人
- ⑮ザ・サーキット 時 毎週(土)11:00～12:00 (5/14, 21を除く) 定15人

共通 ①高校生以上 費①①/300円、①①以外/500円

学べる・遊べる
自然学習館



〒畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

自然学習教室

●レジンで昆虫標本作り

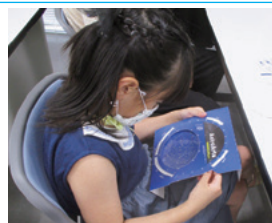
時6月11日(土)・12日(日)、9月10日(土)・11日(日) 9:30～12:00(全4回) ①昆虫を採って、レジン標本にする ②小学生以上 ※保護者同伴です。費1,000円 定6人(先着順) ③虫かご、虫取り網(持っている人) 【服装】野外活動に適した服装 ④5月1日(日)から電話で



体験もの作り教室

●竹灯籠を作ろう

時6月4日(土)9:30～12:00 ①学習館の竹林の竹で灯籠を作る ②中学生以上で電動ドリルが使える人 費500円 定6人(先着順) ③軍手または皮手袋、使用済みタオル 【服装】作業しやすい服装 ④5月1日(日)から電話で



●苔玉を作ろう

時6月13日(月)10:00～11:30 ①植物の根を土で包み苔を巻く 費2,000円 定10人(先着順) ②花用はさみ、薄手のビニール手袋、作品を持ち帰るレジ袋 【服装】エプロン、汚れてもよい服装 ③5月1日(日)から電話で



※自然観察会(自然学習教室開催日を除く(土)日開催)、太陽の観察会(毎週(土)日、祝)、天体観望会(当面の間、中止)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

市役所ギャラリー
 第17回上尾アブセック作品展(絵画・写真など) 5月5日(祝)～11日(水)10～17時(5日は13時から、11日は15時まで)
 第10回淡彩スケッチから日本画仲間展(日本画・水彩画) 5月12日(木)～18日(水)10～17時(15日(日)を除く。12日は13時から、18日は15時まで)
 生花教室「ガーベラの会」第4回作品展「風薫るの頃に」 5月27日(金)～29日(日)10～17時(27日は12時から、29日は16時まで)

市民ギャラリー
 つれづれに展(個展) きりえ(中山道・宿を訪ねて/花シリーズ/その他)・えにつき 5月13日(金)～18日(水)10～17時(18日は16時まで)
 根岸君夫 旅のスケッチ水彩画展 5月26日(木)～6月1日(水)10～18時(26日は13時から、1日は16時まで)

市民ギャラリー

生涯学習課
 ☎75 9 4 9 6
 ☎76 1 2 2 5 0

生涯学習課

ギャラリー
 ガイド

5月5日～6月1日