

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

【11月の休館日】毎週(水) 臨時休館日 11月3日(祝)～17日(金)

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

ジュニアスイム教室 初・中級クラス
～水慣れからクロールまで～

時11月30日～12月19日の毎週(火)17:00～18:00(全6回)
小学生 費6,000円(入館料込) 定20人(先着順) 申11月18日(土)～直接または電話

プール使用休止日 11月18日(土)～26日(日)
※この期間はプールエリア修繕のため、プールだけ使用不可となります。作業により期間は前後することがあります。詳しくは、ホームページでお知らせします。

学べる・遊べる
自然学習館

11月



〒吉178 ☎780-1030・☎726-7901

体験ものづくり教室

●冬の寄せ植え
時11月15日(水)10:00～11:30 費2,000円
定25人(先着順) 持参手またはゴム手袋、エプロン
【服装】汚れてもよい服装
申11月1日(水)から直接または電話

自然学習教室

●つる植物を観察しよう
時11月18日(土)9:30～12:00(雨天決行)
定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。
持参品 ビニール袋、軍手、持参できる人は剪定ばさみ・ペンチ
【服装】長袖、長ズボン、帽子
申11月1日(水)から直接または電話

11月16日～12月15日 ※11月18日(土)～26日(日)はプールを利用できません。

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

①水中ウォーキング	時 毎週(月) 11:00～11:30	定20人
②アクアピクスⅠ	時 毎週(火) 11:00～12:00	定20人
③アクアピクス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) 14:00～14:40	定15人
⑥ファンファンスイム	時 毎週(金) 11:00～12:00	定10人

スタジオ 申10:15からフロント 持運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時 毎週(月) 10:30～11:30	定15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 12:00～12:40	定15人
⑨スロートレーニング	時 毎週(月) 13:00～13:30	定15人
⑩ヨガ	時 毎週(火) 10:30～11:30	定25人
⑪ベリーダンス	時 毎週(火) 11:45～12:45	定15人
⑫骨盤エクササイズ	時 毎週(火) 14:00～15:00	定20人
⑬レッツ!!フィットネス夜ver.	時 毎週(火) 18:00～18:30	定10人
⑭ママFitness	時 毎週(木) 10:30～11:30(11/23を除く)	定10人
⑮エアロピクス	時 毎週(木) 12:00～13:00(11/23を除く)	定15人
⑯リズムピラティスⅠ	時 毎週(木) 13:30～14:30(11/23を除く)	定20人
⑰リズムピラティスⅡ	時 毎週(木) 19:00～20:00(11/23を除く)	定20人
⑱スロートレーニング	時 毎週(金) 10:30～11:00	定15人
⑲セルフコンディショニング	時 毎週(金) 19:00～20:00	定15人

健康相談

⑳健康相談 時11月21日(火)13:15～14:15

☎共通 ☎高校生以上 費300円 ※④は500円(①④⑤⑧⑨⑩⑬⑭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」
ハンドエステやっています! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

PICK UP 自然学習教室

●葉っぱを調べて、葉っぱで遊ぼう
時11月12日(日)9:30～12:00(雨天決行)
定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持参品 ビニール袋 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申11月1日(水)から直接または電話

●上尾天文台まつり
時11月25日(土)10:00～19:30
内①モデルロケット打ち上げ(時10:00～10:30、12:00～12:30)
②ペットボトルロケット打ち上げ(時10:30～11:00、12:30～13:00) ③おもしろ科学実験
④「宇宙の絵」展示 ⑤太陽の観察 ⑥天文グッズマーケット
⑦お楽しみ大抽選会 ⑧星空観望会(時17:00～19:30(天候不良時は中止))



※自然観察会(自然学習教室開催日を除く毎週(土)日開催)、太陽の観察会(毎週(土)日(祝))、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

市役所ギャラリー

●鈴木正男油絵展 11月2日(木)～8日(水)10～16時(2日は13時から、8日は15時まで)

●旅のスケッチ5人展 11月10日(金)～15日(水)10～16時

●第3回NA3展(絵画) 11月16日(木)～22日(水)10～18時

16日は13時から、22日は16時まで

●退職公務員連盟第8回作品展(絵画、書道、写真、工芸他) 11月30日(木)～12月6日(水)10～16時(30日は12時から、6日は15時まで)

市民ギャラリー

●第2回日本工芸会さいたまの作家展(展示作品販売許可展) 11月3日(祝)～8日(水)10～18時(8日は17時まで) ※展示作品販売許可展では、展示作品・図録、関連する物品の販売を行います。

●第14回家族・心の交流書展 11月17日(金)～22日(水)10～18時(22日は16時まで)

●園生涯学習課
☎775-9496 ☎761-2250

ギャラリーガイド
11月2日～12月6日