

おいでよ!
健康プラザわくわくランド



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

【1月の休館日】毎週(水)・1日(祝)・2日(水) ※3日(木)~5日(土)は17時までの短縮営業です。

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

藤波の餅つき踊り

市の無形民俗文化財に指定されている藤波の餅つき踊りを披露します。一年の行事の中でも、特に人気のイベントで、多くの人で盛り上がります。また、イベント終了後には振る舞い餅もありますので、ぜひお越しください。 ☎1月14日(祝)11:30~ ☎入館料だけ 【出演】藤波の餅つき踊り保存会



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。

学べる・遊べる
自然学習館
1月



所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

自然学習教室

●大人のバードウォッチング

☎1月31日(休)9:30~12:00(雨天中止) ☎18歳以上の人 定12人(先着順) ☎双眼鏡(持っている人、貸し出しもあり) 【服装】動きやすい服装 ☎1月5日(土)から電話で

体験もの作り教室

●黒松の葉で草木染

☎1月25日(金)9:30~12:00 ☎2,000円 定16人(先着順) ☎エプロン、ゴム手袋、使用済みタオル 【服装】汚れてもよい服装 ☎1月5日(土)から電話で

※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、自然学習館へお問い合わせください。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 ※12月28日~1月4日(金)は、休館します。

1月16日~2月15日

プール ☎水着・スイムキャップ ☎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アクアビクスⅠ 時 毎週(火) 11:00~12:00 定20人
- ③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(2/7を除く) 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 ☎運動する服装、室内靴 ☎10:15からフロント

- ⑧エアロッチ 時 毎週(月) 10:30~11:30 定15人
- ⑨からだ整えバレエ体操 時 毎週(月) 11:45~12:25 定15人
- ⑩サルセッション 時 毎週(月) 12:45~13:45 定15人
- ⑪ヨガ 時 毎週(火) 10:30~11:30 定25人
- ⑫ベリーダンス 時 毎週(火) 11:45~12:45 定15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アッチャーボディ 時 毎週(木) 10:30~11:30(1/24を除く) 定15人
- ⑮エアロビクス 時 毎週(木) 12:00~13:00(1/24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(2/7を除く) 定15人
- ⑰スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30~11:00 定15人
- ⑱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

⑲健康相談 時 1月15日(火) 13:15~14:15

☎☎☎共通 ☎高校生以上 ☎300円 ※①④⑤⑦⑨⑩⑬⑱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。

カイロプラクティック「ててて」

ハンドエステやってます! ※時間、料金など詳しくは問い合わせください。

PICK UP 自然学習教室

●バードウォッチング入門①

☎1月20日(日)9:30~12:00(雨天中止) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎双眼鏡(持っている人、貸し出しもあり) 【服装】動きやすい服装 ☎1月5日(土)から電話で



天文科学教室

●旧暦カレンダーを作ろう

☎1月27日(日)14:00~15:30 定10人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎筆記用具 ☎1月5日(土)から電話で



上尾天文台特別観望会

●部分日食を見よう

☎1月6日(日)8:30~12:00(荒天時は中止) ※開催については、当日7:30に決定します。



- 市役所ギャラリー**
- 上尾市交通安全母の会ポスター展 1月10日(木)・12日(土)・15日(火)・16日(水) 10~16時(16日は15時まで)
 - 第9回退職公務員連盟作品展(絵画・写真・書・陶芸・手工芸他) 1月17日(木)~23日(水) 10~16時(17日は12時から、23日は15時まで)
 - 第25回上尾市職員文化祭(写真・書・華道他) 1月24日(木)~30日(水) 12~18時(30日は15時まで)
 - 93歳はじめての三澤重雄彫刻展 2月1日(金)~4日(月) 10~15時(1日は13時から)

- 市民ギャラリー**
- 第23回全日本写真連盟上尾支部写真展 1月10日(木)~16日(水) 10~17時(10日は11時から、16日は16時まで)
 - F.Pグループ第22回「花物語」写真展 1月17日(木)~23日(水) 10~17時(17日は12時から、23日は15時まで)
 - 第31回サロン写真「四季の彩り」展 1月24日(木)~30日(水) 10~18時(30日は17時まで)
 - 第37回埼玉県中央書道展 2月1日(金)~6日(水) 10~18時(6日は16時まで)

☎75-9496・☎76-2250

ギャラリー
ガイド
1月10日~2月6日