

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

【2月の休館日】毎週(水)  
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**

**バレンタインデーイベント**  
先着214人に抽選券付きチョコレートをプレゼントします。※抽選に外れても、3月開催予定のInbody測定を無料で受けられます。時2月14日(木)

**マジックショー**  
上尾マジッククラブによる華麗なマジックを披露します。時2月17日(日)14:30～15:00 費入館料だけ




**健康相談**  
時2月19日(火)13:15～14:15 費入館料だけ

学べる・遊べる  
**自然学習館**  
2月



所 畔吉178 ☎ 780-1030・☎ 726-7901

**体験もの作り教室**

- 家族で手打ちそば教室  
時2月16日(土)9:30～12:30 費800円 定8組(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 費エプロン、三角巾、手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装 申2月1日(金)から電話で
- 天文科学教室  
●ペットボトルで、小型パンデグラフ(静電気発生装置)を作ろう  
時2月17日(日)13:30～15:30 費500円 定6人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 費筆記用具、500mlのペットボトル(四角い硬いタイプ) 申2月1日(金)から電話で

**2月1日～3月15日**  
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** 水着・スイムキャップ 申30分前からプール監視員室前(2③④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 (2/11を除く)	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 申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 (2/21を除く)	定15人
⑮エアロピクス	時 毎週(木) 12:00～13:00 (2/21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

共通 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。

**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**

- 刺身こんにやくを作ろう  
時2月23日(土)9:30～12:00 費500円 定16人 (先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 時エプロン、三角巾、厚手のゴム手袋、おろし金、持ち帰り容器(1000ml) 【服装】汚れてもよい服装 申2月1日(金)から電話で
- 自然学習教室  
●バードウォッチング入門②  
時2月24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。 費双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】動きやすい服装 申2月1日(金)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**

- 森直希作品展 2月8日(金)～12日(火)10～17時(8日は13時から、12日は15時まで)
- 第6回片手でおり紙を折る・写真を撮る佐藤泰助 2月14日(木)～17日(日)10～16時(14日は12時から)
- スペシャルオリンピックス日本埼玉上尾ブロック第7回楽しいで書展 2月21日(木)～27日(水)10時～16時30分(21日は13時から、27日は15時まで)
- 市制施行60周年記念展 写真・映像で振り返る上尾のあゆみ 3月1日(金)～6日(水)10～18時(6日は16時まで)

**生涯学習課**  
775-9496・776-2250

**市民ギャラリー**

- 第6回彩の国農業・農村景観フォトコンテスト 2月8日(金)～11日(祝)10～17時
- フォトクラブ「なごみ」第7回写真展 2月14日(木)～20日(水)10～18時(14日は12時から、20日は16時まで)
- 第35回日本画展 2月21日(木)～27日(水)10～17時(21日は13時から)
- 上尾市まなびすと指導者バンク会員展(水墨画・洋画・書道・工芸・写真・華道・折り紙・生け花) 2月28日(木)～3月6日(水)10～18時(28日は13時から、6日は17時まで)

**ギャラリーガイド**  
2月8日～3月6日