

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 ※営業時間が変更になる可能性があります。詳しくは問い合わせてください。【10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

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館人数や施設内の一部を制限しています。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 教室の前後の館内利用は、入館人数を制限しているため、利用できない場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

**10月1日～11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** ⑧運動する服装、室内靴など ⑨教室実施日1週間前から参加費を用意して直接 ※先着順です。キャンセルはできません。

①エアロッチ	時 毎週(月)10:30～11:30	定8人
②からだ整えバレエ体操	時 毎週(月)11:45～12:25	定8人
③サルセッション	時 毎週(月)12:45～13:45	定10人
④すっきりヨガ	時 毎週(火)10:30～11:30	定13人
⑤ベリーダンス	時 毎週(火)11:45～12:45	定10人
⑥クイックトレーニング	時 毎週(火)19:00～20:00	定8人
⑦ピラティス	時 毎週(木)10:30～11:30	定10人
⑧ストレッチ&骨盤メンテナンス	時 毎週(木)12:00～13:00	定10人
⑨スロートレーニング	時 毎週(木)14:30～15:00	定8人
⑩癒しのヨガ	時 毎週(木)15:30～16:30	定13人
⑪ストレッチヨガ	時 毎週(金)11:00～12:00	定10人
⑫アロマリラクソロジー	時 毎週(金)12:20～13:20	定10人
⑬セルフコンディショニング	時 毎週(金)19:00～20:00	定8人

共通 ⑧高校生以上 費②⑨/300円、②⑩以外/500円

学べる・遊べる  
**自然学習館**




〒西吉178 ☎780-1030・☎726-7901

**自然学習教室**

●葉っぱを調べて、葉っぱで遊ぼう

時11月7日(日)9:30～12:00(雨天実施) 所小学生以上  
※小学生は保護者同伴です。定6人(先着順) 器筆記用具、持ち帰り用の袋  
【服装】帽子、活動しやすい服装 申10月1日(金)から電話で



**PICK UP 自然学習教室**

●つる植物を調べて、ステキなリースを作ろう  
時11月21日(日)9:30～12:00(雨天実施) 所小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。  
定6人(先着順) 器軍手、剪定ばさみ、持ち帰り用の袋 【服装】帽子、活動しやすい服装  
申10月1日(金)から電話で



●宇宙の絵展

時10月30日(土)～11月28日(日)9:00～17:00 所自然学習館展示ロビー 内市内の小学1年生が描いた宇宙の夢やイメージの絵画を展示



※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



■旅のスケッチ5人展(絵画)  
10月29日(金)～11月3日(祝)10～16時(3日は15時まで)

**市役所ギャラリー**

■第48回上尾市美術連盟絵画展  
10月28日(木)～11月3日(祝)10～17時(28日は13時から、3日は16時まで)

■第21回いきがい愛の会作品展  
(油絵・水彩画・水墨画・写真・版画・陶芸・手芸など)  
10月7日(木)～13日(水)10～17時  
7日は13時から、13日は13時まで

**市民ギャラリー**

ギャラリィガイド  
10月7日～11月3日