

おいでよ!
健康プラザわくわくランド
1月・2月

所西貝塚17-1 ☎783-1126・FAX726-7657
【開館時間】10:00～21:00

健康プラザわくわくランド 検索

【1月の休館日】毎週(水)、1・2日 ※3～5日は短縮営業のため17時閉館です。

市内循環バス“ぐるっとくん”平方循環・東西循環で「わくわくランド」下車
※2月からは“ぐるっとくん”再編に伴い、平方丸山公園線または平方小敷谷循環をご利用ください(3ページ参照)。

館長イチオシ

藤波餅つき踊り

時1月11日(祝)11:30～ 費入館料だけ

【出演】藤波餅つき踊り保存会



ジュニアスイムレッスン(中・上級クラス)

時2月5日～3月11日の毎週(金)17:00～18:00(全6回) 対小学生(クロールで12.5メートル泳げる人) 費6,600円(入館料込) 定20人(先着順) 申1月3日(日)～24日(日)に直接または電話で

学べる・遊べる
自然学習館
1月

所畔吉178 ☎780-1030・FAX726-7901



体験もの作り教室

●食文化・冬(まゆ玉団子と小豆がゆを作る)

時1月17日(日)13:30～16:00 費300円 定16人(先着順)
※小学4年生以下は保護者同伴です。 対エプロン、三角巾、持ち帰り用容器 申1月5日(火)から参加費を用意して直接

●草木染(サクラの枝でスカーフを染める)

時1月22日(金)9:30～12:30 費2,000円 定16人(先着順)
対エプロン、厚手のゴム手袋、使用済タオル 【服装】汚れてもよい服装 申1月5日(火)から参加費を用意して直接

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) 対水着・スイムキャップ

- ①水中ウォーキング 時1月18日～2月15日の毎週(月)11:00～11:30 定20人
- ②アクアビクスⅠ 時1月19日～2月9日の毎週(火)11:00～12:00 定20人
- ③アクアビクスⅡ 時1月19日～2月9日の毎週(火)14:00～15:00 定20人
- ④ワンポイントスイム 時1月21日～2月4日の毎週(木)11:00～11:40 定15人
- ⑤水中運動 時1月21日～2月4日の毎週(木)14:00～14:40 定15人
- ⑥ファンファンスイム 時1月22日～2月12日の毎週(金)14:00～15:00 定10人

スタジオ 申10:15からフロント 対運動する服装、室内靴

- ⑦エアロッチ 時1月18日～2月15日の毎週(月)11:00～12:00 定15人
- ⑧ヨガ 時1月19日～2月9日の毎週(火)10:30～11:30 定25人
- ⑨ベリーダンス 時1月19日～2月9日の毎週(火)11:45～12:45 定15人
- ⑩レッツ!!フィットネス夜ver. 時1月19日～2月9日の毎週(火)18:00～18:30 定10人
- ⑪ママFitness 時1月21日・28日(木)10:30～13:30 定15人
- ⑫リフレッシュエアロ 時1月21日～2月4日の毎週(木)12:00～13:00 定15人
- ⑬ピラティス 時1月21日～2月4日の毎週(木)13:30～14:30 定20人
- ⑭マットピラティス 時1月21日～2月4日の毎週(木)19:00～20:00 定20人
- ⑮スロートレーニング 時1月22・29日、2月12日(金)10:30～11:00 定15人
- ⑯エアロッチ夜ver. 時1月22日～2月12日の毎週(金)19:00～20:00 定15人

対共通 対高校生以上 費300円 ※⑫は500円(①④⑤⑩⑬⑯は入館料だけ)

健康相談

⑰健康相談 時1月19日(火)13:15～14:15

カイロプラクティック「てててて」

時開館日の毎週(月)(木)11:00～16:00 費2,000～5,500円(入館料別)
申直接または電話(事前予約可)

PICK UP

天文・科学教室

●旧暦カレンダーを作ろう

時1月24日(日)14:00～15:30 定10人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。 申1月5日(火)から直接または電話で



自然学習教室

●野鳥観察入門(1月教室)

時1月24日(日)9:30～12:00(雨天決行) 対小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴です。 定20人(先着順) 対双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】活動しやすい服装 申1月5日(火)から直接または電話で

自然観察会・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てください。市内循環バス“ぐるっとくん”平方循環で「自然学習館」下車

環境保全のため、
公共施設へのお出掛けは
市内循環バスをご利用ください。

ぐるっとくん

市役所ギャラリー

- 第28回2015上尾シティマラソン「写真コンテスト」
1月5日(火)～11日(祝)9～17時
- 上尾市職員文化祭 1月14日(日)～21日(木)10時～17時15分(21日は15時まで)

ギャラリイガイド

市民ギャラリー

- 第19回F.P.グループ花物語写真展 1月7日(木)～13日(水)10～18時(7日は12時から、13日は15時まで)
- 第28回サロン写真「四季の彩り」展 1月14日(木)～20日(水)10～18時(20日は17時まで)
- 第32回日本画展 1月21日(木)～27日(水)10～18時(21日は13時から、27日は17時まで)
- 第20回全日写連すいよう支部写真展 1月28日(木)～2月3日(水)10～18時(28日は11時から、3日は17時まで)

園生涯学習課
☎775-9496・FAX776-2250

1月5日～2月3日