

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

【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

**館長イデオシ**

- 無料Wi-Fi導入! 館内に無料Wi-Fiを導入しました。是非ご利用ください!
- ジュニアスイム 11~12月のジュニアスイムは、10月1日(火)からホームページに詳細を掲載します。

※スタジオ教室参加だけ、入館料なしで利用できる「参加500円」実施中です。詳しくは、お問い合わせください。

**健康相談**  
時10月15日(火)13:15~14:15 費入館料だけ

**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、料金など詳しくはお問い合わせください。

学べる・遊べる  
**自然学習館**  
10月  
上尾天文台  
〒178 ☎780-1030・☎726-7901



**自然学習教室**  
●どんぐりを拾って、笛やこまを作ろう  
時10月13日(日)9:30~12:00 (雨天実施) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。【服装】長袖、長ズボン、帽子 申10月1日(火)から電話で



**10月1日~11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(2③④⑤)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 (10/14を除く)	定20人
②はじめてスイム[NEW]	時 毎週(月) 14:00~15:00 (10/14を除く)	定10人
③はじめてアクア(前アクアピクスI)	時 毎週(火) 11:00~12:00 (10/22を除く)	定20人
④シェイプアクア(前アクアピクスII)	時 毎週(火) 14:00~15:00 (10/22を除く)	定20人
⑤ワンポイントスイム	時 毎週(木) 11:00~11:40	定15人
⑥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	定15人
⑦ファンファンスイム	時 毎週(金) 11:00~12:00	定10人
⑧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

⑨エアロッチ	時 毎週(月) 10:30~11:30	定15人
⑩からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 11:45~12:25	定15人
⑪サルセッション	時 毎週(月) 12:45~13:45	定15人
⑫ASA ヨガ	時 毎週(火) 10:30~11:30	定25人
⑬ベリーダンス	時 毎週(火) 11:45~12:45	定15人
⑭レッツ!!フィットネス夜 ver.	時 毎週(火) 18:00~18:30	定10人
⑮アッチャーボディ	時 毎週(木) 10:30~11:30 (10/31を除く)	定15人
⑯エアロピクス	時 毎週(木) 12:00~13:00 (10/31を除く)	定15人
⑰キック Box エクササイズ	時 毎週(木) 13:10~14:00	定15人
⑱GOGO ヨガ	時 毎週(木) 15:30~16:30	定25人
⑳スロートレーニング	時 毎週(金) 10:30~11:00	定15人
㉑セルフコンディショニング	時 毎週(金) 19:00~20:00 (10/4を除く)	定15人

**共通** 高校生以上 費400円 ※①⑤⑥⑧⑩⑬⑱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。

**PICK UP 体験ものづくり教室**

●かわいいどんぐりカレンダーを作ろう  
時10月26日(土)9:30~12:00 (雨天実施) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。申10月1日(火)から電話で



**天文科学教室**  
●磁石の力を学ぼう  
時10月27日(日)13:30~15:30 (雨天実施) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。申10月1日(火)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

**市役所ギャラリー**

■第35回上尾市いきいきクラブ連合会 創作展示会優秀作品50点 (絵画・写真・書・陶芸・手芸など)  
10月31日(木)~11月2日(土)10~17時  
31日は12時から、2日は15時まで

■第46回上尾市美術連盟絵画展  
10月31日(木)~11月6日(水)10~17時  
31日は13時から、6日は16時まで

■第51回上尾市美術展覧会 30ページ参照

**市民ギャラリー**

■墨と彩の絵画展(水墨画・水彩画・鉛筆画) 10月3日(木)~9日(水) 10~17時(3日は13時から、9日は15時まで)

■第20回いきがい愛の会作品展 (油絵・水彩画・水墨画・写真など)  
10月10日(木)~16日(水)10~17時(10日は13時から、16日は15時まで)

〒775-9496 ☎776-2250

**ギャラリーガイド**  
10月3日~11月6日