

おいでよ!
健康プラザわくわくランド



所 西貝塚17-1 TEL 783-1126・FAX 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

すてきなプレゼントが当たる抽選券付き
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(金)
10:00～ 定 214人(先着順)
【抽選期間】2月17日(月)～3月14日(土)




健康相談
時 2月18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 吉178 TEL 780-1030・FAX 726-7901

体験ものづくり教室

●生芋からこんにゃくを作ろう
時 2月22日(土)9:30～12:00 費 500円 ※1家族1つです。定 16人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持 エプロン、三角巾、厚手のゴム手袋、おろし金、持ち帰り用の容器(1ℓ) 【服装】汚れてもよい服装 時 2月1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)日開催)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。

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、スィムキャップ 時 30分前からプール監視員室前(2/3/4/5)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 (2/24を除く) 定 20人
- ②はじめてスイム 時 毎週(月)14:00～15:00 (2/24を除く) 定 10人
- ③はじめてアクア 時 毎週(火)11:00～12:00 (2/11を除く) 定 20人
- ④シェイプアクア 時 毎週(火)14:00～15:00 (2/11を除く) 定 20人
- ⑤ワンポイントスイム 時 毎週(水)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 持 運動する服装、室内靴 時 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&ピラティス 時 毎週(木)10:30～11:30 定 15人
- ⑯エアロピクス&骨盤コロコロ体操 時 毎週(木)12:00～13:00 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
- ⑲スロートレーニング 時 毎週(金)10:30～11:00 (2/7を除く) 定 15人
- ⑳ストレッチヨガ 時 毎週(金)11:10～12:10 定 20人
- ㉑アロマリラックスマッサージ 時 毎週(金)12:20～13:20 定 20人
- ㉒セルフコンディショニング 時 毎週(金)19:00～20:00 定 15人

持 共通 持 高校生以上 費 400円 ※①⑤⑥⑧⑩⑭⑱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

●家族で手打ちそば教室
時 2月15日(土)9:30～12:30 費 800円(1人前) 定 8組(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持 エプロン、三角巾、手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装 時 2月1日(土)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23日(祝)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。持 双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】活動しやすい服装 時 2月1日(土)から電話で



- 市役所ギャラリー
- 上尾市交通安全母の会ポスター展 2月6日(木)～12日(水)10時～16時(12日は15時まで)
 - 第4回陶芸サークル水芸会工芸展 2月13日(木)～19日(水)10時～16時(13日は13時から、19日は15時まで)
 - あげお作品展「COCOORN」(絵画・陶芸・さをり織り製品) 2月21日(金)～23日(祝)10時～17時(23日は15時まで)
 - 第7回片手でお折り紙を折る・写真を撮る佐藤泰助(写真・折り紙) 2月27日(木)～3月1日(日)10時～16時(27日は12時から)

- 市民ギャラリー
- 第36回日本画部展 2月6日(木)～12日(水)10時～17時(6日は13時から)
 - 第38回埼玉県中央書道展 2月14日(金)～19日(水)10時～18時(19日は16時まで)
 - 金曜アトリエ展(油絵) 2月20日(木)～26日(水)10時～17時(20日は13時から、26日は15時まで)
 - 第8回フォトクラブひまわり写真展 2月27日(木)～3月4日(水)10時～17時(27日は12時から、4日は15時まで)

ギャラリーガイド
2月6日～3月4日

生涯学習課
TEL 75-9496・FAX 76-2250