

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

【3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

インボディ
●Inbody測定会

時 3月19日(木)・20日(金)10:30~17:00
費 100円 ※2月17日~3月14日(土)のバレンタインデー抽選会で外れた人は、同抽選会の抽選券があれば無料です。



健康相談
時 3月17日(火) 13:15~14:15 費 入館料だけ

学べる・遊べる
自然学習館



上尾天文台
所 畔吉178 TEL 780-1030・FAX 726-7901

自然学習教室

●早春の草花を見つけよう
時 3月20日(祝)9:30~12:00 定 12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。【服装】活動しやすい服装 申 3月1日(日)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

■スペシャルオリンピックス日本埼玉 第8回楽しいで書展 3月5日(木)~11日(水)10~17時(5日は13時から、11日は16時まで)

■アートベル合同展(絵画) 3月12日(木)~18日(水)10~17時(12日は12時から、18日は15時まで)

■大石水彩会・大石色鉛筆会・上平水彩会グループ展 3月26日(木)~4月1日(水)10~17時(26日は13時から、1日は15時まで)

3月1日~4月15日 ※3/20(祝)~4/10(金)は、春休み期間のため、プール教室は休みです。

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、スリムキャップ 申 30分前からプール監視員室前(②③④⑦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 定 20人
- ②はじめてスイム 時 毎週(月)14:00~15:00 定 10人
- ③はじめてアクア 時 毎週(火)11:00~12:00 定 20人
- ④シェイプアクア 時 毎週(火)14:00~15:00 定 20人
- ⑤フンポイントスイム 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 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&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 (3/20を除く) 定 15人
- ⑳ストレッチヨガ 時 毎週(金)11:10~12:10 (3/27を除く) 定 20人
- ㉑アロマリラックソヨガ 時 毎週(金)12:20~13:20 (3/27を除く) 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

①②③④⑤⑥⑧⑩⑪⑬⑭⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒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 天文科学教室

●笛を作り、音が出る仕組みを学ぼう
時 3月15日(日)14:00~16:00 対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。費 100円 定 10人(先着順) 申 3月1日(日)から電話で



体験ものづくり教室

●楽しみながら絵手紙を作ろう
時 3月21日(土)9:30~12:00 費 200円 定 15人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持 手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装 申 3月1日(日)から電話で

自然学習教室

●タケの不思議を発見しよう
時 ①4月11日(土)②4月19日(日) ※時間はいずれも9:30~12:00です(雨天実施)。 ※参加はいずれか1日だけです。定 各12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持 タケノコを入れる袋、軍手、新聞紙 【服装】汚れてもよい服装 申 3月1日(日)から電話で

ギャラリー
ガイド
3月5日~4月1日

関生涯学習課
TEL 775-9496 FAX 776-2250

市民ギャラリー

■上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議会員展(絵画・写真・書・工芸・華道など) 3月5日(木)~11日(水)10~18時(5日は13時から、11日は17時まで)

■県展陳列洋画作品展 3月12日(木)~18日(水)10~18時(12日は13時から、18日は16時まで) ※詳しくは23ページを参照してください。

■グループ絵画展 3月19日(木)~25日(水)10~17時(19日は13時から、25日は16時まで)

■工芸展2020 3月27日(金)~4月1日(水)10~18時(1日は17時まで)