

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

【開館時間】10:00～21:00  
【1月の休館日】毎週(水)・1日(祝)・2日(土) ※3日(日)～5日(火)は17時までの短縮営業です。  
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、施設内や入館人数を一部制限しています。スタジオ教室は1月12日(火)から再開しますが、プール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 教室前後に館内利用を希望する人は、入館人数を制限しているため、施設を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。

**1月12日～2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。

**スタジオ** 小学生以上 ☎29/300円、29以外/500円  
運動する服装、室内靴、ヨガマットなど 甲 教室実施日の1週間前から3日前にフロントで ※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 (1/18を除く) | 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アッチャー&ピラティス    | 時 毎週(木) 10:30～11:30           | 定10人 |
| ⑧ストレッチ&骨盤コロコロ体操 | 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癒やしのヨガ         | 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アロマリラクソスヨガ     | 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  |


学べる・遊べる  
**自然学習館**



〒畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

**自然学習教室**

●大人のバードウォッチング  
時 2月21日(日)9:30～12:00  
(雨天中止) 対 18歳以上 定6人(先着順) 持 双眼鏡(貸し出しあり)  
【服装】活動しやすい服装 甲 1月5日(火)から電話で



**PICK UP 天文科学教室**

●星景写真撮影教室  
時 2月20日(土)18:00～20:00  
(天候不良の場合、21日(日)に延期。21日も天候不良の場合は座学だけ) 対 中学生以上で天文・写真に興味のある人 定8人(先着順) 持 デジタル一眼レフカメラ、取扱説明書、リモコン、三脚 甲 1月5日(火)から電話で



●グリーンアドベンチャー  
対 上尾丸山公園内にある約30分で1周できるグリーンアドベンチャーコースを巡りながら木について学ぶ 甲 9:00～16:00に、自然学習館へ



※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)と(祝)開催)、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**

■消費生活展(パネル展示)  
1月7日(木)～13日(水)10～15時  
(13日は14時まで)

■第27回職員文化祭(写真など)  
1月15日(金)～22日(金)16日(土)、17日(日)を除く 12～18時(22日は15時まで)

■明るい選挙啓発ポスター応募作品展・ごみ散乱防止等の環境美化啓発ポスター展示会  
1月26日(火)～2月1日(月)10時～16時30分

**市民ギャラリー**

■第25回全日写真・上尾支部写真展  
1月7日(木)～13日(水)10～17時(7日は12時から、13日は16時まで)

■花物語写真展  
1月14日(木)～20日(水)10～17時(14日は12時から、20日は15時まで)

■第39回埼玉県中央書道展  
1月22日(金)～27日(水)10～18時(27日は16時まで)

**生涯学習課**  
☎775 19496  
☎776 22500

**ギャラリーガイド**  
1月7日～2月1日



# 図書館へようこそ

上尾市図書館 所 上町 1-7-1 電 773-8521 ・ 776-7330

1月

## Library Information

貸し出し 図書・雑誌 冊数無制限2週間まで  
CD・DVDなど 3点以内2週間まで

●本館  
【開館時間】 9:00～19:00  
【今月の休館日】1日(祝)～4日(月)、18・25日のいずれも(月)  
インターネット・携帯で

上尾市図書館 検索

※図書館本館・分館・公民館図書室の休館日・開館時間は市ホームページを確認するか、図書館本館へ問い合わせてください。

※場所の記載のない催しは本館です。

### 今月のTopics

Topics

#### 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力を

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、図書館を利用する際には、次の①～⑤の内容にご協力をお願いします。①必ずマスクを着用して、少人数で利用する②体調に不安がある場合は、来館を控える③館内に設置してあるアルコール消毒液で、手の消毒をする④利用は2時間以内にする⑤図書の返却は開館中でもなるべくブックポストを利用する ※CD・DVDは破損防止のため、ブックポストではなく、最寄りの館(室)の窓口で返却してください。※年始は混雑が予想されるため、分散して来館してください。

資料の返却後は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用者照会の「貸出一覧」から表示が消えるまで時間がかかります。ご理解とご協力をお願いします。

### 今月の催し

Event

#### あかちゃんおはなしかい

時 1月19日(火)10:30～10:50 図 絵本や手遊びを通して、親子で楽しい時間を過ごす 対 4カ月～2歳の子どもと保護者 定 10組(先着順)

#### おやこでえほんサロン

時 1月14日(木)11:00～11:40 図 絵本を囲み、親子でおはなし会など楽しい時間を過ごす 対 1歳以上の未就学児と保護者 ※参加者多数の場合は、入場をお断りすることがあります。



### 月間予約ランキング

Ranking

令和2年11月

1	『JR 上野駅公園口』 柳 美里／著 河出書房新社
2	『とわの庭』 小川 糸／著 新潮社
3	『家族じまい』 桜木 紫乃／著 集英社
4	『夜明けのすべて』 瀬尾 まいこ／著 水鈴社
5	『アンと愛情』 坂木 司／著 光文社

#### 子どもの読書活動支援センター

## あっぴい ぶっくる

子どもの読書活動支援センター 【開館時間】 10:00～16:30  
所 柏座4-3-8富士見小学校内 電・773-3711



あっぴいぶっくるのキャラクター「アッピー」

乳幼児・小学生の皆さん、イベントに参加するときは「読書パスポート」「えほんのきろく」を持ってきてね！スタンプを押すよ！

#### 市読書活動推進事業

### 「耳で聴く児童文学」～児童文学朗読会～

小・中学校の教科書などに掲載されている児童・青少年文学作品を、市内の朗読指導者や全国で活躍している朗読者の会「よつばのクローバー」が朗読します。 時 2月21日(日)10:00～12:00(受け付け/9:45～) 所 上尾公民館 図 『大造じいさんとガン』『犬から聞いた素敵な話』など 定 40人(先着順) 申 2月18日(木)まで(土)日を除く10:00～16:00に電話で子どもの読書活動支援センターへ



時とき 所ところ 内内容 対対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物  
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ