

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


健康プラザわくわくランド 検索

【1月の休館日】毎週(水)・1日(祝)~3日(水)の年始 ※4日(木)・5日(金)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

**館長イチオシ**

**藤波の餅つき踊り**



市の無形民俗文化財に登録されている藤波の餅つき踊りを披露します。毎年楽しみにしている人も多く、一年の行事の中でも、特に人気のイベントです。また、イベント終了後には振る舞い餅もありますので、ぜひお越しください。

時1月8日(祝)11:30~  
費入館料だけ 【出演】藤波の餅つき踊り保存会

学べる・遊べる  
**自然学習館**  
1月



〒畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

- 体験ものづくり教室**
- 食文化・冬(いがまんじゅうを作る)  
時1月21日(日)13:30~16:00 費400円  
定16人(先着順) ※小学生以下は、保護者同伴です。  
備エプロン、三角巾 【服装】汚れても良い服装  
申1月5日(金)から直接または電話で
  - 高貴な紫の草木染(貴重な紫根でウールのストールを高貴な紫に染める)  
時1月26日(金)9:30~12:00  
対小学生以上 ※小学4年生以下は、保護者同伴です。  
費2,000円 定16人(先着順) 備エプロン、厚手のゴム手袋、タオル 【服装】汚れても良い服装  
申1月5日(金)から直接または電話で

**1月16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、電話で問い合わせください。

**プール** 時30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント) 備水着・スリムキャップ

①水中ウォーキング	時 毎週(月) 11:00~11:30 (2/12を除く)	定20人
②アクアビクスⅠ	時 毎週(火) 11:00~12:00	定20人
③アクアビクスⅡ	時 毎週(火) 14:00~15:00	定20人
④ワンポイントスイム	時 毎週(木) 11:00~11:40	定15人
⑤からだ元気!!アクアコンディショニング	時 毎週(木) 14:00~14:40	定15人
⑥ファンファンスイム	時 毎週(金) 11:00~12:00	定10人

**スタジオ** 時10:15からフロント 備運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時 毎週(月) 10:30~11:30 (2/12を除く)	定15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 12:00~12:40 (2/12を除く)	定15人
⑨スロートレーニング	時 毎週(月) 13:00~13:30 (2/12を除く)	定15人
⑩ヨガ	時 毎週(火) 10:30~11:30	定25人
⑪ベリーダンス	時 毎週(火) 11:45~12:45	定15人
⑫骨盤エクササイズ	時 毎週(火) 14:00~15:00	定20人
⑬レッツ!!フィットネス夜ver.	時 毎週(火) 18:00~18:30	定10人
⑭エアロビクス	時 毎週(木) 12:00~13:00	定15人
⑮スロートレーニング	時 毎週(金) 10:30~11:00	定15人
⑯セルフコンディショニング	時 毎週(金) 19:00~20:00	定15人

**健康相談**


⑰健康相談 時1月16日(火) 13:15~14:15

☎共通 ☎高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑨⑬⑱⑲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。

**カイロプラクティック「てててて」**  
ハンドエステやってます! ※時間、料金など詳しくは問い合わせください。


**PICK UP 自然学習教室**

●バードウォッチング入門①  
時1月28日(日)9:30~12:00(雨天決行) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 備双眼鏡(持っている人) 【服装】活動しやすい服装 申1月5日(金)から直接または電話で



**天文科学教室**

●旧暦カレンダーを作ろう  
時1月28日(日)14:00~15:30  
対小学生以上 ※小学4年生以下は、保護者同伴です。  
定10人(先着順) 備筆記用具  
申1月5日(金)から直接または電話で



※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)、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 ※12月28日(水)~1月4日(水)は、休館します。

**市役所ギャラリー**

■第30回記念2017上尾シテイマラソン写真コンテスト作品展 1月5日(金)~9日(火) 10~17時

■交通安全母の会ポスター展 1月18日(木)~24日(水)(21日(日)を除く) 10~16時(24日は15時まで)

■手作り絵本の会「ケセラン・パサラン展」第25周年記念 1月26日(金)~31日(水) 10~17時(31日は16時まで)

**市民ギャラリー**

■第30回写真クラブ上尾フォトサロン「四季の彩り展」 1月4日(木)~10日(水) 10~18時(10日は17時まで)

■花物語写真展 1月11日(木)~17日(水) 10~17時(11日は12時から、17日は16時まで)

■第34回日本画展 1月18日(木)~24日(水) 10~17時(18日は13時から)

■全日写真連上尾支部(旧)すいよう支部写真展 1月25日(木)~31日(水) 10~17時(25日は11時から、31日は16時まで)

☎75-9496 FAX76-2250

1月4日~1月31日