



健康プラザわくわくランド

検索

【12月の休館日】毎週水、年末年始(31日休、1月1日祝・2日土) ※23日は祝日のため営業、24日休が休館となります。29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」平方循環・東西循環で「わくわくランド下車」

## 館長イチオシ

スペース☆K DANCE COMPANY



上尾市のダンススクール、スペース☆Kダンスカンパニーによるイベントを開催!! CuteでCoolなダンスを披露します。時12月13日(日)13:00~

## 学べる・遊べる 自然学習館 12月



所畔吉178 ☎780-1030・FAX726-7901

### 天文・科学教室

#### ●手作り望遠鏡を作ろう

時12月20日(日)14:00~16:00 費500円 定25人(先着順) ※小学5年生以下は保護者同伴です。申12月1日(火)から参加費を用意して直接

### 体験もの作り教室

#### ●手打ちそば

時12月16日(水)9:30~12:30 費700円(1組) 定16人(応募者多数の場合は抽選) 持エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り用容器 申12月8日(火)までに往復はがきで

#### ●クリスマス飾り作り

時12月23日(祝)13:00~15:00 内マツボックリとドンブリを使った飾りを作る 定12組(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。申12月1日(火)から直接または電話で

### プール 申30分前からプール監視員室前(23@は10:15からフロント) 持水着・スイムキャップ

- ①水中ウォーキング 時12月21日(月)11:00~11:30 定20人
- ②アクアビクスⅠ 時12月22日、1月12日(火)11:00~12:00 定20人
- ③アクアビクスⅡ 時12月22日、1月12日(火)14:00~15:00 定20人
- ④ワンポイントスイム 時12月17日、1月14日(水)11:00~11:40 定15人
- ⑤水中運動 時12月17日、1月14日(水)14:00~14:40 定15人
- ⑥ファンファンスイム~中級クロール~ 時12月18日、1月15日(金)14:00~15:00 定10人

### スタジオ 申10:15からフロント 持運動する服装、室内靴

- ⑦エアロッチ 時12月21日(月)11:00~12:00 定15人
- ⑧ヨガ 時12月22日、1月12日(火)10:30~11:30 定25人
- ⑨ベリーダンス 時12月22日、1月12日(火)11:45~12:45 定15人
- ⑩レッツ!!フィットネス夜ver. 時12月22日、1月12日(火)18:00~18:30 定10人
- ⑪ママFitness 時12月17日、1月14日(水)10:30~11:30 定15人
- ⑫セラバンピラティス 時12月17日、1月14日(水)12:00~13:00 定20人
- ⑬リフレッシュエアロ 時12月17日、1月14日(水)13:30~14:30 定20人
- ⑭マットピラティス 時12月17日、1月14日(水)19:00~20:00 定20人
- ⑮スロートレーニング 時12月18日、1月15日(金)10:30~11:00 定15人
- ⑯エアロッチ夜ver. 時12月18日、1月15日(金)19:00~20:00 定15人

### 健康相談

⑰健康相談 時12月15日(火)13:15~14:15

入館料 小学生以上 費300円 ※2@は500円(①⑤⑥⑦は入館料だけ)

### カイロプラクティック「てててて」

時開館日の毎週(月)11:00~16:00 費2,000~5,500円(入館料別) 申直接または電話(事前予約可)

### PICK UP 自然学習教室



#### ●マツボックリを観察しよう

時12月13日(日)9:30~12:00(雨天決行) 定12組36人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。持作品を持ち帰る袋 申12月1日(火)から直接または電話で

#### ●しめ縄作り

時12月25日(金)9:30~11:30 費500円 定15組(応募者多数の場合は抽選) 持木ばさみ 申12月11日(金)までに往復はがきで

#### ●門松作り

時12月26日(土)13:00~15:00 内小型の門松を1個作る 定12組(先着順・保護者同伴) 申12月1日(火)から直接または電話で

#### ●凧作り教室

平成28年1月11日(祝)9:30~12:00 費1,000円 定15人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。申12月1日(火)から参加費を用意して直接

自然観察会・太陽の観察会(毎週土(日)開催)、天体観望会(毎週土(日)開催)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせください。市内循環バス「ぐるっとくん」平方循環で「自然学習館」下車



10~17時  
 ■冬の交通事故防止運動パネル展示 12月17日(水)~23日(祝)  
 ■第4回アート48作品展(写真) 12月10日(水)~16日(水)10時~17時(10日は12時から、16日は16時まで)  
 ■伊奈学園工業展 12月26日(土)~29日(火)11~18時(29日は16時まで)

### 市役所ギャラリー

■彩の会2015 Year End 作品展(絵画) 12月10日(水)~16日(水)10時~17時(10日は11時から、16日は16時まで)  
 ■吉智・直・充 兄弟展(油彩画・写真の展示) 12月3日(水)~9日(水)9時~17時(3日は13時から、9日は16時まで)  
 ■市民ギャラリー

生涯学習課 ☎775-9496・FAX776-2250

ギャラリートガイド 12月3日~12月29日

上尾市ギャラリーの平成28年10月分の抽選は、平成28年1月4日(月)の9時から行います。