



健康プラザわくわくランド 検索

【10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

ジュニアスイム教室

①初級クラス 11月20日～12月18日の毎週火 17:00～18:00(全5回) 定12人

②中級クラス 11月22日～12月20日の毎週木 17:00～18:00(全5回) 定20人

③上級クラス 11月19日～12月17日の毎週月 17:00～18:00(全5回) 定10人

【①～③共通】費5,000円または7,000円 ※応募者多数の場合は抽選です。申し込み方法など詳しくは、わくわくランドホームページ(<https://www.saispo.jp/wakuwaku/>)をご覧ください。

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。

学べる・遊べる 自然学習館

10月

所 吉178 780-1030・726-7901

自然学習教室

●プランクトンを顕微鏡で探してみよう
 時 10月6日(土)9:30～12:00(雨天決行)
 対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。定6人(先着順) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申10月1日(月)から電話で

●どんぐりを拾って、フクロウややじろべえを作ろう
 時 10月14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。 対 レジ袋1枚 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申10月1日(月)から電話で

10月16日～11月15日

プール

申30分前からプール監視員室前(236は10:15からフロント) 対 水着・スイムキャップ

①水中ウォーキング	時 毎週月 11:00～11:30	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

申10:15からフロント 対 運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時 毎週月 10:30～11:30	定15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週月 11:45～12:25	定15人
⑨サルセッション	時 毎週月 12:45～13:45	定15人
⑩レッツ!!フィットネス夜 ver.	時 毎週火 18:00～18:30(10/16を除く)	定10人
⑪ヨガ	時 毎週火 10:30～11:30	定25人
⑫ベリーダンス	時 毎週火 11:45～12:45	定15人
⑬骨盤エクササイズ	時 毎週火 14:00～15:00	定20人
⑭アッチャーボディ	時 毎週木 10:30～11:30(10/25、11/15を除く)	定15人
⑮エアロビクス	時 毎週木 12:00～13:00(10/25、11/15を除く)	定15人
⑯キック Box エクササイズ	時 毎週木 13:10～14:00	定15人
⑰セルフコンディショニング	時 毎週金 19:00～20:00	定15人
⑱スロートレーニング	時 毎週金 10:30～11:00	定15人

健康相談

⑲健康相談 時 10月16日(火)13:15～14:15

対 共通 対 高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑩⑫⑱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てください。

PICK UP 体験ものづくり教室

●かわいいどんぐりカレンダーを作ろう
 時 10月27日(土)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。 申10月1日(月)から電話で

天文科学教室

●月、風景と星と一緒に撮ろう
 時 10月14日(日)18:00～21:00(雨天決行)
 対 デジタル一眼レフカメラを持参できる人 定15人(先着順) 対 デジタル一眼レフカメラ、レリーズ、三脚、カメラの取り扱い説明書 申10月1日(月)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)、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てください。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

●旅のスケッチ5人展(絵画)
 10月5日(金)～10日(水)10～16時

●渋谷伊勢男 空寿水彩展
 10月11日(木)～17日(水)10～17時
 11日は13時から、17日は15時まで

●自然風景と土の造形展
 10月18日(木)～24日(水)10～17時
 18日は12時から、24日は15時まで

●荒川上流部改修100周年巡回パネル展
 10月25日(木)～11月7日(水)10月27日(土)・28日(日)、11月3日(祝)・4日(日)を除く10月17日(7日)は15時まで

市民ギャラリー

●第19回いきがい愛の会作品展(絵画・写真・陶芸・版画他)
 10月4日(木)～10日(水)10～17時
 (4日は13時から、10日は15時まで)

●市制施行60周年記念 第50回上尾市美術展覧会
 10月16日(火)～21日(日)10～18時(21日は16時まで)

●第14回メルクルの会作品展(飛行機・軍艦・戦車のプラモデル作品)
 10月27日(土)・28日(日)10～17時(28日は16時まで)

●市民ギャラリー
 10月4日～11月7日

●市民ギャラリー
 10月4日～11月7日