

おいでよ!
健康プラザわくわくランド



所 西貝塚17-1 ☎783-1126・☎726-7657
【開館時間】10:00～21:00

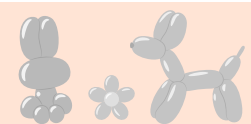
健康プラザわくわくランド 検索

【11月の休館日】毎週(水) 臨時休館日 11月2日(金)～15日(木)

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

館長イチョウ

バルーンアート教室



カラフルな風船を使い、バルーンで作品を作ってみませんか。 時11月18日(日)13:00～15:00 費1組200円(別途入館料) 定20人(先着順) ※1組3人までです。 ※小学3年生以下は保護者同伴です。

カイロプラクティック「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。

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。

学べる・遊べる
自然学習館



11月

所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

自然学習教室

●葉っぱを調べて、葉っぱで遊ぼう
時11月11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。 費レジ袋 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申11月1日(木)から電話で

●つる植物を調べて、ステキなリースを作ろう
時11月25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。 費レジ袋、軍手、剪定ばさみ(持っている人だけ) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申11月1日(木)から電話で

市役所ギャラリー

■第4回NA3展2018(油彩・アクリル・グラフィック・版画他) 11月8日(木)～14日(水) 18時～8日は13時から、14日は16時まで

■第3回陶芸グループ水楽会作品展 11月15日(木)～21日(水) 10～16時(15日は13時から、21日は15時まで)

■第10回ブルーローズ教室作品展(エッグアート&デコパージュ) 11月29日(木)～12月5日(水) 10～17時(29日は13時から、5日は16時まで)

11月16日～12月15日

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) 持水着・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) 14:15～14:55	定15人
⑥ファンファンスイム	時 毎週(金) 11:00～12:00(11/23を除く)	定10人

スタジオ 時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 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	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(12/6を除く)	定15人
⑮エアロビクス	時 毎週(木) 12:00～13:00(12/6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(11/23を除く)	定15人

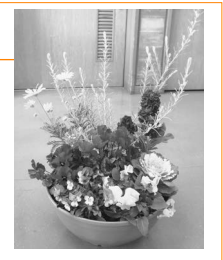
健康相談

⑲健康相談 時11月20日(火)13:15～14:15

☎共通 持高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑩⑬⑱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 体験ものづくり教室

●冬の寄せ植え
時11月14日(水)10:00～11:30 費2,000円 定25人(先着順) 持軍手またはゴム手袋、エプロン 【服装】汚れてもよい服装 申11月1日(木)から電話で



上尾天文台まつり

時11月17日(土)10:00～19:30 内①モデルロケット打ち上げ(10:00～10:30、12:00～12:30)②ペットボトルロケット打ち上げ(10:30～11:00、12:30～13:00)③おもしろ科学実験④「宇宙の絵」展示⑤太陽の観察⑥天文グッズマーケット⑦お楽しみ大抽選会⑧星空観望会(17:00～19:30)(荒天時は中止)

自然観察会(自然学習教室開催日を除く毎週(土)開催)、太陽の観察会(毎週(土)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

ギャラリィ
ガイド
11月1日～12月5日

園生涯学習課
☎775-9496・☎776-2250

市民ギャラリー

■墨泉会「墨と色の絵画展」(書・水墨画を主体に色鉛筆画・水彩画・デッサン画) 11月1日(木)～7日(水) 10～17時(1日は13時から、7日は15時まで)

■市制施行60周年記念上尾ゆかりの作家による美術展 11月8日(木)～14日(水) 10～18時(8日は13時から、14日は17時まで) ※詳しくは26ページを参照

■第3回T.A.K.E.5書道展「伍筆」 11月16日(金)～18日(日) 10時30分～18時(18日は16時まで)

■小原流大宮支部上尾地区花展「秋・いろいろ」 11月24日(土)～25日(日) 10～17時 ※25日11時から無料体験を行います(先着20人)。

■モノクローム「わ」展(わにちなんだ書・水墨画・筆ペン画・切り絵・版画・ペン画・写真・彫刻などジャンルを超えた白黒の世界) 11月29日(水)～12月5日(水) 10～17時(29日は12時から、5日は16時まで)

■第4回NA3展2018(油彩・アクリル・グラフィック・版画他) 11月8日(木)～14日(水) 18時～8日は13時から、14日は16時まで

■第3回陶芸グループ水楽会作品展 11月15日(木)～21日(水) 10～16時(15日は13時から、21日は15時まで)

■第10回ブルーローズ教室作品展(エッグアート&デコパージュ) 11月29日(木)～12月5日(水) 10～17時(29日は13時から、5日は16時まで)

■第3回陶芸グループ水楽会作品展 11月15日(木)～21日(水) 10～16時(15日は13時から、21日は15時まで)

■第10回ブルーローズ教室作品展(エッグアート&デコパージュ) 11月29日(木)～12月5日(水) 10～17時(29日は13時から、5日は16時まで)