

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

【2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

バレンタインデーイベント
先着214人に抽選券付きチョコレートをプレゼントします。※抽選に外れても、3月開催予定のInbody測定を無料で受けられます。時2月14日(木)

マジックショー
上尾マジッククラブによる華麗なマジックを披露します。時2月17日(日)14:30～15:00 費入館料だけ

健康相談
時2月19日(火)13:15～14:15 費入館料だけ

学べる・遊べる
自然学習館
2月



所 畔吉178 ☎ 780-1030・☎ 726-7901

体験もの作り教室

- 家族で手打ちそば教室
時2月16日(土)9:30～12:30 費800円 定8組(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 費エプロン、三角巾、手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装 申2月1日(金)から電話で
- 天文科学教室
●ペットボトルで、小型パンデグラフ(静電気発生装置)を作ろう
時2月17日(日)13:30～15:30 費500円 定6人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 費筆記用具、500mlのペットボトル(四角い硬いタイプ) 申2月1日(金)から電話で

2月1日～3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。

プール 水着・スイムキャップ 申30分前からプール監視員室前(2③④は10:15からフロント)

- ①水中ウォーキング 時 毎週(月)11:00～11:30(2/11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)14:15～14:55(2/7を除く) 定15人
- ⑥ファンファンスイム 時 毎週(金)11:00～12:00 定10人
- ⑦アクアウォーク&ジョグ 時 毎週(金)14:00～14:30 定20人

スタジオ 運動する服装、室内靴 申10:15からフロント


- ⑧エアロッチ 時 毎週(月)10:30～11:30 定15人
- ⑨からだ整えバレエ体操 時 毎週(月)11:45～12:25 定15人
- ⑩サルセッション 時 毎週(月)12:45～13:45 定15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レッツ!!フィットネス夜 ver. 時 毎週(火)18:00～18:30 定10人
- ⑭アッチャーボディ 時 毎週(木)10:30～11:30(2/21を除く) 定15人
- ⑮エアロビクス 時 毎週(木)12:00～13:00(2/21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(2/7を除く) 定15人
- ⑰スロートレーニング 時 毎週(金)10:30～11:00 定15人
- ⑱セルフコンディショニング 時 毎週(金)19:00～20:00 定15人

共通 高校生以上 費300円 ※①④⑤⑦⑨⑬⑱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」
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

●刺身こんにやくを作ろう
時2月23日(土)9:30～12:00 費500円 定16人
(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 費エプロン、三角巾、厚手のゴム手袋、おろし金、持ち帰り容器(1000ml) 【服装】汚れてもよい服装 申2月1日(金)から電話で



自然学習教室

●バードウォッチング入門②
時2月24日(日)9:30～12:00(雨天中止) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 費双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】動きやすい服装 申2月1日(金)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

市役所ギャラリー

- 森直希作品展 2月8日(金)～12日(火)10～17時(8日は13時から、12日は15時まで)
- 第6回片手でおり紙を折る・写真を撮る佐藤泰助展 2月14日(木)～17日(日)10～16時(14日は12時から)
- スペシャルオリンピックス日本埼玉上尾ブロック第7回楽しいで書展 2月21日(木)～27日(水)10時～16時30分(21日は13時から、27日は15時まで)
- 市制施行60周年記念展 写真・映像で振り返る上尾のあゆみ 3月1日(金)～6日(水)10～18時(6日は16時まで)

生涯学習課
775-9496・776-2250

市民ギャラリー

- 第6回彩の国農業・農村景観フォトコンテスト 2月8日(金)～11日(祝)10～17時
- フォトクラブ「なごみ」第7回写真展 2月14日(木)～20日(水)10～18時(14日は12時から、20日は16時まで)
- 第35回日本画展 2月21日(木)～27日(水)10～17時(21日は13時から)
- 上尾市まなびすと指導者バンク会員展(水墨画・洋画・書道・工芸・写真・華道・折り紙・生け花) 2月28日(木)～3月6日(水)10～18時(28日は13時から、6日は17時まで)

ギャラリーガイド
2月8日～3月6日