

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

【11月の休館日】毎週(水) 施設設備点検休館11月2日(土)～15日(金)  
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**

**折り紙教室**  
時11月24日(日)13:00～14:30  
☎祝い鶴(円型)  
費200円 ※別途入館料がかかります。  
定10人(先着順)  
☎直接または電話で



**健康相談**  
時11月19日(火)13:15～14:15 費入館料だけ

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

学べる・遊べる  
**自然学習館**  
11月



〒西吉178 ☎780-1030・☎726-7901

**体験ものづくり教室**  
●冬の寄せ植え  
時11月13日(水)10:00～11:30 費2,000円 定25人(先着順)  
☎軍手またはゴム手袋、エプロン 【服装】汚れてもよい服装 ☎11月1日(金)から電話で

**自然学習教室**  
●葉っぱを調べて、葉っぱで遊ぼう  
時11月10日(日)9:30～12:00(雨天実施) 定12人(先着順)  
※小学生以下は保護者同伴です。☎レジ袋 【服装】長袖、長ズボン、帽子 ☎11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)開催)、太陽の観察会(毎週(土)祝開催)、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

■自然風景と土の造形展 11月7日(木)～13日(水)10時～17時(7日は13時から、13日は15時まで)

**市役所ギャラリー**

■第2回モノクローム「わ」展書・水墨画・切り絵・能面・ペン画・筆ペン画・写真など) 11月28日(木)～12月4日(水)10時～17時30分(28日は12時から、4日は16時まで)

■家族・心の交流展(書) 11月22日(金)～27日(水)10時～18時(27日は16時まで)

■第3回日本工芸会さいたまの作家展(展示作品販売許可展) 11月15日(金)～20日(水)10時～18時(20日は17時まで) ※展示作品販売許可展では、展示作品・図録、関連する物品の販売を行います。

■加藤利造油絵・水彩画展 11月7日(木)～13日(水)10時～17時(7日は13時から、13日は16時まで)

**市民ギャラリー**

☎775-9496・☎776-2250  
関生涯学習課

ギャラリー  
ガイド  
11月7日～12月4日

11月1日～12月15日 ※全ての教室が11月2～15日は除きます。

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 ☎30分前からプール監視員室前(2342)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 定20人
- ②はじめてスイム[NEW!!] 時 毎週(月) 14:00～15:00 定10人
- ③はじめてアクア(前アクアピクスI) 時 毎週(火) 11:00～12:00 定20人
- ④シェイプアクア(前アクアピクスII) 時 毎週(火) 14:00～15:00 定20人
- ⑤ワンポイントスイム 時 毎週(木) 11:00～11:40 定15人
- ⑥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
- ⑦ファンファンスイム 時 毎週(金) 11:00～12:00 定10人
- ⑧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 ☎10:15からフロント

- ⑨エアロッチ 時 毎週(月) 10:30～11:30 定15人
- ⑩からだ整えバレエ体操 時 毎週(月) 11:45～12:25 定15人
- ⑪サルセーション 時 毎週(月) 12:45～13:45 定15人
- ⑫ASA ヨガ 時 毎週(火) 10:30～11:30 定25人
- ⑬ベリーダンス 時 毎週(火) 11:45～12:45 定15人
- ⑭レッツ!!フィットネス夜 ver. 時 毎週(火) 18:00～18:30 定10人
- ⑮アッチャーボディ 時 毎週(木) 10:30～11:30 定15人
- ⑯エアロピクス 時 毎週(木) 12:00～13:00 定15人
- ⑰キック Box エクササイズ 時 毎週(木) 13:10～14:00 定15人
- ⑱GOGO ヨガ 時 毎週(木) 15:30～16:30 定25人
- ⑲スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30～11:00 定15人
- ⑳ストレッチヨガ[NEW!!] 時 毎週(金) 11:10～12:10 定20人
- ㉑アロマリタックスヨガ[NEW!!] 時 毎週(金) 12:20～13:20 定20人
- ㉒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400円 ※①⑤⑥⑧⑩⑭⑱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 自然学習教室**

●つる植物を調べて、ステキなリースを作ろう  
時11月24日(日)9:30～12:00(雨天実施)  
定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎レジ袋、軍手、剪定ばさみ(ある人だけ) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 ☎11月1日(金)から電話で



**上尾天文台まつり**

時11月16日(土)10:00～19:30 ☎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市内小学生作品「宇宙の絵」展示⑤太陽の観察～黒点プロミネンスと昼間の星をみよう～⑥天文クイズ⑦天文グッズマーケット⑧野点(10:00～15:00)⑨お楽しみ大抽選会⑩星空観望会(17:00～19:30(天候不良の場合は中止))

