

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

【1月の休館日】毎週水・1日(祝)・2日(木) ※3日(金)~5日(日)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**

●藤波の餅つき踊り  
市の無形民俗文化財に指定されている藤波の餅つき踊りを披露します。一年の行事の中でも、特に人気のイベントで、多くの人で盛り上がります。また、イベント終了後には振る舞い餅もありますので、ぜひお越しください。時1月13日(祝)11:30~ 費入館料だけ 【出演】藤波の餅つき踊り保存会

●ジュニアスイム 2~3月のジュニアスイムは、1月1日(祝)からホームページに詳細を掲載します。

**健康相談**  
時1月21日(火)13:15~14:15 費入館料だけ

学べる・遊べる  
**自然学習館**  
1月



所 吉178 ☎780-1030・☎726-7901

**自然学習教室**

●バードウォッチング入門①  
時1月19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。持双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】活動しやすい服装 申1月5日(日)から電話で

**体験もの作り教室**

●新春草木染  
~桜の枝を使ってシルクのストールを染めよう~  
時1月24日(金)9:30~12:00 費2,000円 定16人(先着順)  
持エプロン、ゴム手袋、使用済みタオル 【服装】汚れても良い服装 申1月5日(日)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(日)開催)について詳しくは、自然学習館へお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 ※12月28日~1月4日(土)は、休館します。


**1月1日~2月15日** ※プールの教室は1月10日(金)から開始です。  
※スタジオは1月6日(日)から開始です。

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 持30分前からプール監視室前(2③④⑦)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(1/13を除く) 定20人
  - ②はじめてスイム 時 毎週(月) 14:00~15:00(1/13を除く) 定10人
  - ③はじめてアクア 時 毎週(火) 11:00~12:00 定20人
  - ④シェイプアクア 時 毎週(火) 14:00~15:00 定20人
  - ⑤フンポイントスイム 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** 持運動する服装、室内靴 申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サルセッション 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ベリダーダンス 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&ピラティス 時 毎週(木) 10:30~11:30 定15人
  - ⑯エアロ&骨盤コロコロ体操 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 時 毎週(金) 11:10~12:10 定20人
  - ㉑アロマリラックソヨガ 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** 持高校生以上 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 天文科学教室**

●旧暦カレンダーを作ってみよう  
時1月26日(日)14:00~15:30 定10人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持筆記用具 申1月5日(日)から電話で



**自然学習教室**

●大人のバードウォッチング  
時1月30日(木)9:30~12:00(雨天中止) 持18歳以上の人 定12人(先着順) 持双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】活動しやすい服装 申1月5日(日)から電話で

**天文科学教室**

●月、風景と星を一緒に撮ろう  
時2月2日(日)18:00~20:00 定15人(先着順) ※中学生以下は保護者同伴です。持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1月5日(日)から電話で

**市役所ギャラリー**

●第5回NA3展(5人の作家が開く絵画グループ展) 1月9日(木)~15日(水)10~17時(9日は13時から、15日は16時まで)  
●第26回上尾市職員文化祭(写真・書・華道など) 1月17日(金)~24日(金)(18日(土)・19日(日)を除く)12~18時(24日は15時まで)  
●明るい選挙啓発ポスター応募作品展(市内の小・中学生からの応募作品) 1月28日(火)~2月3日(月)10時~16時30分

**ギャラリーガイド**

●市民ギャラリー  
●第23回Fグループ花物語写真展 1月16日(木)~22日(水)10~17時(16日は12時から、22日は15時まで)  
●第32回サロン写真四季の彩り展 1月23日(木)~29日(水)10~18時(29日は17時まで)  
●第24回全日写連・上尾支部写真展 1月30日(木)~2月5日(水)10~17時(30日は12時から、5日は16時まで)

●園生涯学習課  
☎75-9496・☎76-2250

1月9日~2月5日