



楽しくチエック

「からだ」と「ココロ」

会場・電話番号	日程(10月)
水野公民館 2958 7991	5・12日
狭山台公民館 2957 1271	7・13日 (金・木)
奥富公民館 2954 4829	20・21日 (木・金)

共通事項/時間 9時30分〜12時(水野公民館の12日は13時30分〜16時) 内容調理実習、講義、体操 定員20名 費用500円(材料代) 申込み9月21日 から費用を持って希望する会場へ 問合せ社会教育課へ内線5672

アンチエイジング教室

日時10月14・21日の金曜日、13時〜16時(全2回) 内容顔のお手入れ、メイク、体操など

対象40歳以上の女性 定員25名 費用1千円 申込み9月16日 から勤労福祉センターへ 2953 5948

サピオ稲荷山

2953 0577

旅行で使える英会話(入門) 10月生 日時毎週火曜日、15時〜16時30分(全4回) 定員20名 費用3千円

アフターマタニティ10・11月生 日時毎週木曜日、11時15分〜12時15分(全8回) 費用5千円

アルファピクス10・11月生 日時毎週木曜日、10時〜11時(全8回) 費用5千円

健康気功体操10〜12月生 日時毎週日曜日、10時〜11時30分(全12回) 定員20名 費用7千200円

フラダンス基本コース教室 10月生 日時毎週土曜日、18時〜20時15分(全4回) 費用4千円

共通事項/申込み9月24日、10時から費用、健康気功体操は4回分2千400円)と印鑑を持ってサピオ稲荷山へ

茶道体験教室

日時10月14日、11時〜12時 定員10名 費用500円 申込み9月16日、9時から費用と印鑑を持ってサンパーク奥富へ

込み9月20日 から智光山荘へ 2953 6677

サンパーク奥富

2969 3809

上映会

日時9月25日、10時30分と13時30分から 内容アルプスの少女ハイジ 定員300名

秋のスーツ教室10〜12月) リズムウォーキング(水中歩行) / 日時水・金曜日、9時15分〜10時16分(開催) 定員15名 費用5千円(8回分、9回以上参加の場合は追加あり)

骨盤ストレッチ/日時火曜日14時〜15時(全8回) 定員20名 費用3千200円

かんたんピラティス/日時水曜日、11時30分〜12時45分(全8回) 定員20名 費用3千200円

リラックスヨガ/日時金曜日、11時30分〜12時30分(全8回) 定員20名 費用3千200円

やさしいエアロ&ストレッチ / 日時金曜日、13時〜14時15分(全8回) 定員20名 費用3千200円

共通事項/対象高校生以上 申込み9月16日、9時から費用と印鑑を持ってサンパーク奥富へ

天候などで、変更や運休の場合あり

10〜12月の移動図書館さみどり号の巡回日

駐車場所	10月	11月	12月	駐車時間
笹井小学校	4日 18日	15日 29日	13日	10:20〜10:50
笹井自治会館				11:00〜11:30
青柳水川神社				13:50〜14:40
堀兼小学校				14:50〜15:30
三商自治会館	5日 19日	2日 16日 30日	14日	9:30〜10:10
入間野小学校				10:30〜11:10
柏原小学校				13:20〜14:00
柏苑				14:10〜14:50
フラワーヒル東公園	6日 20日	17日	1日 15日	9:50〜10:40
入曽運動広場				10:50〜11:30
奥富ふれあい館(注1)				13:20〜13:50
家族倶楽部				14:10〜14:40
ガーデンシティ狭山	7日 21日	4日 18日	2日 16日	15:00〜15:30
中原公園				9:50〜10:40
つつじの園				11:00〜11:30
市営柏団地				13:30〜14:10
水季野集会所				14:30〜15:20

駐車場所	10月	11月	12月	駐車時間
水押自治会館	25日	8日 22日	6日 20日	9:50〜10:20
若葉台児童交通公園				10:40〜11:30
広瀬小学校				13:20〜14:00
けやの森学園				14:20〜15:00
入曽公民館	12日 26日	9日	7日 21日	9:30〜10:10
オーブ				10:30〜11:10
むさしの園				13:40〜14:10
富士見小学校				14:30〜15:10
野々宮神社	13日 27日	10日 24日	8日 22日	9:30〜10:00
新狭山小学校				10:20〜11:10
入間川小学校				13:20〜14:00
ひかり幼稚園				14:20〜15:00
水富小学校	14日 28日	11日 25日	9日	10:20〜10:50
広瀬神社				11:00〜11:30
金剛幼稚園前				13:40〜14:30
山王小学校				14:50〜15:20

(注1)奥富ふれあい館は旧奥富幼稚園跡施設



10月10日 は智光山公園へ行こう！ ちゃっぼLAND、健康チャレンジフェア スタンプラリーと芋煮会

日時10月10日、10時30分～13時 ちゃっぼLANDは12時まで。雨天は16日) 場所智光山公園(都市緑化植物園、芝生広場など)

ちゃっぼLAND...つくってあそぼう、シアターちゃっぼ、支援コーナーなど
問合せ乳幼児情報センターへ 2958-1155

健康チャレンジフェア...健康スポーツ体験、体力チェック、模擬店など
問合せ高齢者支援課へ内線1572

スタンプラリー・芋煮会...スタンプラリー終了者はこども動物園に無料で入場できます
問合せ管理課へ内線2113

市内遺跡出土品展



市内で出土した、縄文時代や奈良・平安時代の土器などを展示します。

日時10月3日、14日、8日 10時30分～17時 場所市役所1階エントランスホール 内容

健康増進スポーツ相談
日時10月12日と26日の水曜日

健康講座・セルフマッサー
日時10月19日、13時30分～15時30分 場所新狭山地区センター 対象おおむね60歳以上の方 定員20名 申込み9月20日 から新狭山公民館 2953 9034か堀兼・奥富・新狭山包括支援センターへ 2933 7117

市民総合体育館
体のゆがみ改善体操
日時10月5日、26日の水曜日 11時～12時 費用1回500円

らくらく健康ストレッチ教室
日時10月5日、26日の水曜日 9時30分～10時30分
始めようダイエットトレーニング
日時10月5日、26日の水曜日 13時30分～14時30分 費用1回500円

15時と16時から 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名



トレーニングプログラム作成
減量目的/日時10月5日 健康維持目的/日時10月19日 いずれも15時～17時 定員各4名 費用各500円

ヨガ教室

日時10月4日、12月27日の毎週火曜日(全12回)、13時30分～14時30分(初級)と15時～16時15分(中級) 費用5千円
共通事項/申込み同体育館(ヨガ教室は電話不可)へ

狭山台体育館 (地域スポーツ施設)

2958 1201

らくらくヨガ教室

日時10月3日、12月19日の月曜日、15時10分～16時(全6回) 定員15名 費用3千円(保険料など)

身体引締め&ストレッチ教室

日時10月3日、12月5日の月曜日、13時30分～14時30分(全6回) 定員20名 費用2千500円(保険料など)
共通事項/対象高校生以上 申込み9月16日、10時から費用を持って同施設へ

初心者ゴルフ教室



日時10月7日、11月9日の水・金曜日 19時30分～21時30分 (全10回) 場所新狭山ゴルフセンター 対象市内在住・在勤の方 定員20名

費用1万7千円(ボール代、保険料など) 申込み9月16日から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5712

市民ゴルフ大会

日程10月24日 場所霞ヶ関カンツリー倶楽部 内容18ホール新ペリア方式 対象市内在住・在勤の方 定員200名(多数は抽選) 費用3千円(賞品代など。別途プレー費が必要) 申込み9月28日、19時～19時30分に費用を持って市役所6階会議室へ(代表者による申込み。重複申込みは不可) 問合せスポーツ振興課内狭山市体育協会事務局へ内線5711

体力テスト会・ニュースポーツ体験

日時10月29日、10時～12時 (受付は11時30分まで) 場所市民総合体育館 内容体力テスト、ミニテニスなどの体験

対象市内在住・在勤で20歳以上の方 定員100名 持参品運動できる服装、上履き 問合せスポーツ振興課へ内線5712

ケガ予防のためのテーピング教室

日時10月16日、23日、10時～12時 場所市役所 対象市内在住・在勤の方 定員15名 費用500円(保険料など) 申込み9月21日 から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5712

スポーツ吹矢教室

日時10月7日、13日、20日、11月4日の木・金曜日、13時～14時30分 10月7日は15時まで(全5回) 場所東京家政大学狭山校舎 対象市内在住・在勤の方 定員24名 費用1千円(保険料など) 申込み9月20日 から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5712

コスモコンサート

日時10月8日、14時30分から 内容地域在住の音楽家のピアノ独奏や連弾フルートとファゴット二重奏など 問合せ水野公民館へ 2958 7991