



アクアフィットネス教室

日時7月18日〜7月27日の月・水・金曜日、19時〜20時30分(全5回) 場所入間川小学校プール 対象市内在住・在勤の18歳以上の女性 定員20名 費用500円(保険料など) 申込み6月22日(金)から費用と印鑑を持ってスポーツ振興課へ内線5712

市民総合体育館

☎2952・0511

健康増進スポーツ相談

日時7月25日と8月8日の水曜日、15時と16時 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名 申込み同体育館へ

トレーニングプログラム作成

健康維持目的/7月18日(水) 減量目的/8月1日(水) ※いずれも15時〜17時 定員各4

映画会を楽しみませんか

日時7月〜9月の毎月第3金曜日、13時から 内容竹取物語(7月)、南極物語(8月)、宮本武蔵一乗寺の決闘(9月) 対象60歳以上の方 ※狭山市駅西口から送迎バスあり 申込み宝荘へ☎2952・7777

サンパーク奥富

☎2969・3809

スポーツ教室

水中ウォーキング/日時①7月13日〜9月21日の金曜日

年金 Q&A

Q 収入が少なく、国民年金保険料を納めることが困難なのですが、何かよい制度がありますか?

A 国民年金保険料の納付が困難なときは、「保険料免除(全額免除・一部納付)制度」や、20歳代の方を対象とした「若年者納付猶予制度」があります。

◆身体引締め&ストレッチ 日時7月2・16日、8月6・20日、9月3日の月曜日、13時30分〜14時30分(全5回) 定員20名 費用2千円(保険料など) 共通事項/対象高校生以上 申込み6月18日(月)、10時から同館へ

智光山荘

☎2953・6677

◆食事バランスで夏バテ予防 日時7月12日(木)、10時〜11時30分 定員20名 費用500円 ◆つるし飾り体験教室 日時7月19日、9月20日、12月20日、25年1月17日、2月21日の木曜日、9時30分〜15時30分(全5回) 定員10名 費用7千500円(材料費、昼食代など) 共通事項/申込み6月22日(金)から同荘へ

狭山台体育館

☎2958・1201

らくらくヨガ

日時7月2・16・30日、8月6・20日、9月17日の月曜日、15時10分〜16時(全6回) 定員15名 費用2千500円(保険料など)

スカイテラス

駅前ワンコイン講座

日時7月20日(金)、19時〜20時30分 場所産業労働センター1内容バリ・ダカール・ラリー総合2連覇への道のり 講師増岡浩氏 費用500円 申込み7月6日(金)から社会教育課へ内線5672

②7月19日〜9月27日の木曜日、いずれも9時15分〜10時(各全10回) 定員各15名 費用各6千300円 骨盤ストレッチ/日時7月3日〜9月25日の火曜日、14時〜15時(全10回) 定員20名 費用4千円 かんたんピラティス/日時7月4日〜9月26日の水曜日、初級編は11時30分〜12時30分、中級編は13時〜14時(各全10回) 定員各20名 費用各4千円 リラックスヨガ/日時7月13日〜9月21日の金曜日、11時30分〜12時30分(全10回) 定員

そば打ち教室

日時7月13・27日の金曜日、15時〜17時30分 定員各8名 費用1回1千800円(材料費など) 申込み6月17日(日)、9時から同施設へ

サピオ稲荷山

☎2953・0577

◆水泳教室7・8月生 コース▼幼児水遊び教室▼小学生初級・中級・上級▼小・中学生クロールレベルアップ▼成人初心者クロール初級▼成人フォーム▼アクアピクス▼アクアダンス▼水中ウォーキング ※各全8回 定員各15名 費用4千500円 ◆健康気功教室7月生 日時毎週日曜日、10時〜11時30分(全4回) 定員20名 費用2千400円

体験教室

ゆかたのリフォーム/日時6月19日(火)、10時〜15時 定員7名 費用100円 裂き織教室/日時6月21日(木)、10時〜12時30分 内容花瓶敷きか壁飾りを作る 定員10名 費用100円 持参品古布

リサイクルプラザ

☎2968・1323

◆フラダンス基本コース7月生 日時毎週土曜日、18時30分から(全4回) 定員18名 費用4千円 共通事項/申込み6月23日(土)、10時から費用と印鑑を持って同施設へ

お散歩や散策にご利用ください

▶入間川地区のマップを配布 生活に役立つ「入間川地区の暮らしマップ」と散策マップ「入間川に行こう」を作成しました。入間川地区センターで無料配布しています。



▶「狭山市内を流れる入間川の草木 夏・秋」を発売 入間川河川敷に自生する植物のうち、夏から秋に花を咲かせる約220種類を、植物画と写真でまとめた植物図鑑を発売しました。入間川地区センターで販売していますので、植物観察や健康ウォーキングにご利用ください。 販売価格1部600円



問合せ入間川地区センターへ☎2952-2230

7〜9月の移動図書館さみどり号の巡回日

Table with columns: 駐車場所, 7月, 8月, 9月, 駐車時間. Lists various locations and their visit dates.

(注1)7月24日と8月21日は運休 (注2)7月27日と8月24日は運休

※ 天候などで、変更や運休の場合あり

Table with columns: 駐車場所, 7月, 8月, 9月, 駐車時間. Lists various locations and their visit dates.

問合せ中央図書館へ☎2954-4646