



イベント
カレンダー-12・1月

※開催日はイベント初日のみ記載。

12月18日(木)	骨盤美立ストレッチ…P22 らくらくヨガ…P22
19日(金)	ビューティーピラティス…P22
20日(土)	年中行事の植物展…P23
22日(月)	ZUMBA…P22
23日(火)	リフレッシュヨガ…P22 アクティブヨガ…P22 やさしいヨガ…P22
24日(水)	健康体操…P22 エアロピクス…P22
27日(土)	ミニ門松づくり教室…P23
12月5日(月)	手作り年賀状展…P20
6日(火)	骨盤ストレッチ…P23
9日(金)	エンジョイエアロ…P23
10日(土)	つなごう！こどもを支えるみんなの手…P20
11日(日)	果樹教室(ブルーベリー)…P23
14日(水)	初めての要約筆記…P20 ピラティス(初級・中級)…P23
15日(木)	ステップ・アップ・セミナー…P20 水中ウォーキング…P23
16日(金)	足軽体験！城巡りツアー…P20 駅前発！楽しく学ぶ自分磨き講座…P20 リラクセスヨガ…P23
17日(土)	歴史講座…P20 上級救命講習会…P20 健康づくり講演会…P20 ボランティア活動の今・これから…P21 冬の自然観察会…P23
18日(日)	「残しておきたい狭山の風景」めぐり…P21
19日(月)	リサイクル体験教室作品展…P21
21日(水)	健康はなまる講座…P21 寿荘の冬の元気講座…P21 IHで簡単料理…P21
23日(金)	人権問題講演会…P21
24日(土)	年金個別相談会…P21 初めてのポルトガル語…P21
30日(金)	フラワーアレンジメント教室…P22
31日(土)	創業セミナー…P23

手作り年賀状展と作品の募集

日時1月5日(月)～25日(日)、9時～17時
内容十二支の作品を展示 作品募集12月22日(月)まで手作り年賀状(作成年、干支は問わず)を受付。返却はできません
問合せ広瀬公民館へ ☎29536500

つなごう！こどもを支えるみんなの手

障害児の教育や福祉、関係機関との連携のあり方などを考えます。
日時1月10日(土)、13時30分～16時
場所中央公民館
内容講演会「かわりあい・支えあいから生まれる豊かな地域」パネルディスカッション、療

足軽体験！城巡りツアー

足軽の甲冑を身に付けて訪れ、城の構造を学びます。
日時/場所①1月16日(金)・杉山城(嵐山町) ②1月30日(金)・菅谷館跡(同) ③2月22日(日)・鉢形城(寄居町) ※いずれも9時～17時
博物館集合 対象高校生以上の方 定員各20名
費用各500円(施設入館料などは別途) 申込み1月6日(火)、9時から電話で同館へ
◆歴史講座
日時1月17・31日、2月14・21日、3月14・28日(土)、10時～11時

初めての要約筆記

要約筆記とは、話の内容を要約して文字で書き表し、その内容を伝えることです。聴覚障害者や聞こえづらい人などに情報を提供する要約筆記のスキルを楽しく身につけませんか。
日時1月14日～2月25日の水曜日、14時～16時(2月11日を除く。全6回)
場所社会福祉会館 対象市内在住・在勤で18歳以上の方 定員20名(多数は抽選) 申込み12月22日(月)までに障害者福祉課(ファクスも可)へ内線1592 FAX29520615

ステップ・アップ・セミナー

これから輝きたいと思ってる女性に贈る講座です。
日時1月15日～2月5日の木曜日、10時～12時(全4回)
場所中央公民館 内容女性の健康を考える、コミュニケーション上達法など 定員20名
保育2歳～未就学児(9名・要予約) 申込み12月18日(木)から男女共同参画センターへ ☎29373617

上級救命講習会

日時1月17日(土) 9時～17時 内容心肺蘇生法(成人・小児・乳児)、大量出血時の止血法など 対象狭山市・所沢市・飯能市・入間市・日高市に在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定員30名
駅前発！楽しく学ぶ自分磨き講座
日時1月16日(金)、19時～20時30分 内容アレクシーやトクホなどの食品表示を理解する 定員70名 申込み12月17日(水)から中央公民館へ ☎2952230

「残しておきたい狭山の風景」めぐり

広報さやま「残しておきたい狭山の風景」を、作者の池原昭治さん(童謡作家)が解説します。また、題材となった堀兼神社や赤坂の森などの風景をカメラで撮影します。
日時1月18日(日)、10時～12時30分 定員20名 ※後日写真を展示 申込み12月18日(木)から堀兼公民館へ ☎29584050

健康はなまる講座

日時1月21日(水)の9時～12時30分と28日(水)の9時～13時20分(全2回)
28日のストレッチ体操は希望者のみで14時15分まで) 内容食事のバランスチェック、調理実習など 対象血糖値やコレステロール、血圧などが気になっている方

中央図書館休館中

狭山台図書館 ☎29583801
◆1月の休館日
1～5・13・19・26日
◆予約資料貸し出しコーナー 予約資料の受け取りと、資料の返却ができます。
場所市民交流センター 開設時間火～土曜日8時30分～17時15分(水・金曜日は20時30分まで。休日・年末年始を除く)
◆図書館資料は大切に 図書館の本や雑誌などの資料は皆さんの大切な財産です。多くの方に気持ちよく使っていただけるよう大切に扱ってください。

IHで簡単料理

日時①1月21日(水) ②1月28日(水)、いずれも19時～21時
場所中央公民館 内容①簡単春巻き ②鶏と小えびの炊き込みご飯 定員各12名 費用各800円(材料費) 申込み12月17日(水)から費用を持って商工業振興課へ内線2553

寿荘の冬の元気講座

日時1月21日(水)、11時～12時 内容健康講座「動脈硬化予防のレシピ」、肩の簡単ストレッチ 対象60歳以上の方 定員30名 ※送迎バスあり 申込み同荘へ ☎29597241

市民会館 ☎2953-9101

大ホール1月の予定

23日(金)	わらび座ミュージカル「ブッダ」(所沢労音) 18:00 (有) (民)
25日(日)	狭山市吹奏楽祭(狭山市吹奏楽連盟) 9:20 (自) (民)
28日(水)	Music Concert(西武学園文理小学校) 10:00 (自) (民)

小ホール1月の予定

24日(土)	影絵「あらしのよるに」(狭山市教職員主任手当拠出金管理運営委員会) 13:00 (有) (民)
--------	---

※時間はいずれも開場時間。(有)は有料、(自)は自由入場(無料)、(有)は事前申し込み(無料)です。(民)は民間の主催で、関係者のみのものは掲載していません
1月の休館日1～5・13・19・26日

◆読書活動団体への支援 読書活動を継続的に行っている団体に、まとめて本をお貸しするサービスや、おはなし会などのために、大型紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターの貸し出しを行っています。大型絵本は、個人でもご利用になれます。利用方法は、狭山台図書館にお問い合わせください。

◆ボランティア活動の今・これから講演会&事例発表会 「ボランティアの止まり木」の市民提案型協働事業です。ボランティア活動を通じて自分の世界を広げてみませんか。
日時1月17日(土)、17時～19時30分 場所中央公民館 定員80名 問合せ同会へ ☎08055239310
◆年金個別相談会 「NPO法人年金ライフ

◆ボランティア活動の今・これから講演会&事例発表会 「ボランティアの止まり木」の市民提案型協働事業です。ボランティア活動を通じて自分の世界を広げてみませんか。
日時1月17日(土)、17時～19時30分 場所中央公民館 定員80名 問合せ同会へ ☎08055239310

◆年金個別相談会 「NPO法人年金ライフ

市民提案型協働事業

◆ボランティア活動の今・これから講演会&事例発表会 「ボランティアの止まり木」の市民提案型協働事業です。ボランティア活動を通じて自分の世界を広げてみませんか。
日時1月17日(土)、17時～19時30分 場所中央公民館 定員80名 問合せ同会へ ☎08055239310

初めてのポルトガル語

日時1月24日～6月の毎月第3土曜日、10時30分～12時(1・5月は第4土曜日。全6回) 定員20名 費用3千円(全回コーヒー付) 申込み勤労福祉センターへ ☎2953948