学ぶ・楽しむ

シニアぷらねたりうむ

天体の魅力をシニアの皆さんにもお伝えします。

日時10月30日(金)、11時～12時 **内容**秋の星座と音楽でリラックス **対象**おおむね60歳以上の方 **費用**100円 **問合せ**中央児童館へ☎2953-0208

市民総合体育館

☎2952-0511

◆スポーツ教室

教室のポイントカードをご利用ください。どの教室に参加しても1ポイント獲得。10ポイントで1回無料になります。

リフレッシュヨガ／日時10月20・27日、11月3・10・17日(火)、13時30分～14時30分

アクティブヨガ／日時10月20・27日、11月3・10・17日(火)、15時～16時15分

やさしいヨガ／日時10月20・27日、11月3・10・17日(火)、19時30分～20時30分

健康体操／日時10月21・28日、11月4・11日(水)、9時30分～10時30分

エアロビクス／日時10月21・28日、11月4・11日(水)、11時～12時

骨盤美立ストレッチ／日時10月22・29日、11月5・12日(木)、9時30分～10時30分

らくらくヨガ／日時10月22・29日、11月5・12日(木)、11時15分～12時15分

ロコモ体操／日時10月22・29日、11月5・12日(木)、15時～16時 **内容**背骨ほぐしやストレッチなどで介護予防

ビューティーピラティス／日時10月23・30日、11月6・13日(金)、11時15分～12時15分

ZUMBA／日時10月26日、11月9日(月)、11時15分～12時15分

内容ラテン系エアロビクス

共通事項／定員各回40名 **費用**1回500円 **申込み**当日同館へ

イベントカレンダー 10・11月

※開催日はイベント初日のみ記載

10月20日(火)	リフレッシュヨガ…P20
	アクティブヨガ…P20
	やさしいヨガ…P20
21日(水)	四季の彩展…P19
	健康体操…P20
	エアロビクス…P20
22日(木)	骨盤美立ストレッチ…P20
	らくらくヨガ…P20
	ロコモ体操…P20
23日(金)	ビューティーピラティス…P20
26日(月)	ZUMBA…P20
28日(水)	犬の飼い方教室…P19
29日(木)	介護者のつどい…P20
30日(金)	秋の山野草展…P19
	シニアぷらねたりうむ…P20
31日(土)	水泳タイムトライアル…P20
	「さやまルシェ」操作講習会…P20
	池原昭治さんの童絵展…P21
11月1日(日)	壁面ボランティア「かざりの会」の作品展示…P21
5日(木)	そば打ち教室…P19
	シルバーアクセサリー教室…P20
6日(金)	社会保険労務士による労働教育セミナー…P20
	消費生活講演会…P21
7日(土)	木の実と紅葉展…P19
	健康ウオーキング…P21
8日(日)	さくまひでき・弾き語りライブ…P20
	上級救命講習会…P21
	日曜夕飯のおかず作り…P21
10日(火)	男女共同参画講演会…P21
11日(水)	小物づくり…P22
13日(金)	男の健康セミナー…P21
15日(日)	ハンギングバスケット教室…P19
	カラオケ発表会…P20
	体験学習「茶席」…P21
16日(月)	企業人権教育研修会…P22
17日(火)	在宅ワークセミナー…P22
18日(水)	エコグッズ保温鍋カバー…P22
20日(金)	駅前発！楽しく学ぶ自分磨き講座…P22
	入間郡市人権フェスティバル…P23
	健康はなまる講座…P23
26日(木)	環境にやさしいライフスタイル講座…P22
	傘地で作るエコバック…P22
	グラウンドゴルフ大会…P22

介護者のつどい

家族を介護している方同士の交流会です。

日時10月29日(木)、10時～11時30分 **内容**交流会、介護ミニ講座 **対象**介護家族の方 **定員**15名 **申込み**10月19日(月)から入曽・水野地域包括支援センターへ☎2950-5300

サピオ稲荷山

☎2953-0577

◆水泳タイムトライアル

日時10月31日(土)、17時～18時 **内容**希望の泳法、距離のタイムを測定 **対象**小学生以上 **費用**500円(小・中学生は200円) **定員**15名 **申込み**10月17日(土)から同施設へ

◆シルバーアクセサリー教室

日時11月5日(木)、13時～16時 **内容**ペンダント、指環など **対象**16歳以上の方 **定員**15名 **費用**3千500円(材料費など) **申込み**10月17日(土)から費用を持って同施設へ

◆ピラティス教室(11月生)

日時11月9・16・23・30日(月)、13時～14時(月4回) **対象**初心者 **定員**15名 **費用**月額3千600円 **申込み**10月20日(火)から費用を持って同施設へ

◆カラオケ大会

日時11月15日(日)、13時～16時 **定員**30名 **費用**1千円 **申込み**10月17日(土)から同施設へ

「さやまルシェ」操作講習会

狭山市地域ポータルサイト「さやまルシェ」の利用・操作方法を学びます。

日時10月31日(土)、11月1日(日)、10時・11時・13時・14時・15時から1時間 **対象**市内在住の方 **定員**各回3名 **申込み**10月17日(土)から生涯学習情報コーナーへ☎2937-3621

社会保険労務士による労働教育セミナー

日時11月6日(金)、19時～20時30分 **場所**産業労働センター **内容**働くときの基礎知識、雇用契約書と働き方 **定員**30名 **申込み**10月19日(月)から商工業振興課へ内線2553

さくまひでき・弾(ひ)き語りライブ

日時11月8日(日)、14時～16時 **場所**市民交流センター **定員**240名 **申込み**10月17日(土)、10時から市民交流センター2階総合案内で整理券配布(一人2枚まで) **問合せ**市民センターへ☎2954-2111

市民会館

☎2953-9101

大ホール11月の予定

7日(土)	THE TRIO in さやま(てらこへリテージ㈱) 12:30 有(民)
12日(木) 18日(水) 19日(木) 21日(土)	埼玉県アンサンブルコンテスト西部地区大会(埼玉県吹奏楽連盟) 9:45 自(民)
22日(日)	狭山市合唱祭(狭山市合唱協会) 11:30 自(民)
27日(金)	狭山市特別支援学級学習発表会(狭山市教育研究会) 9:10 自(民)
28日(土)	狭山市シニア芸能発表大会(悠々クラブ狭山) 10:20 自(民)

小ホール11月の予定

8日(日)	リトルコンサート(池田音楽教室) 12:30 自(民)
10日(火)	青少年健全育成「地域の集い」(狭山・入間地区学校警察等連絡協議会) 13:30 自(民)
11日(水)	狭山市民踊連盟発表大会(同連盟) 9:30 自(民)
22日(日)	狭山マジッククラブ発表会(同クラブ) 13:00 自(民)
23日(祝)	石村洋ギター教室発表会(同教室) 12:30 自(民)
28日(土)	Rino音楽教室ピアノコンサート(カルチャーソフィア) 12:45 自(民)

※時間はいずれも開場時間。自は自由入場(無料)、有は有料です。(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

11月の休館日2・4・9・16・24・30日

図書館

中央図書館☎2954-4646
狭山台図書館☎2958-3801

◆11月の休館日
2・4・9・16・24・30日

◆10月27日～11月9日は読書週間

市民文化祭の中で、図書館員がおすすめする夢に関連する本を10月下旬から11月中旬に展示します。

展示場所2階児童室

◆読書活動団体への支援

読書活動を市内で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、中央図書館にお問い合わせください。

◆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。

◆壁面ボランティア「かざりの会」の作品展示

期間11月1日(日)～21日(土)

池原昭治さんの童絵展

広報さやま「残しておきたい狭山の風景」などでおなじみの市内在住の童絵作家・池原昭治さんの作品と描かれた風景の写真を並べて展示します。

日時10月31日(土)～11月23日(祝)、9時～21時30分 **問合せ**産業労働センターへ☎2946-7643

健康ウオーキング

日時11月7日(土)、9時30分～12時 **場所**智光山公園 **対象**市内在住・在勤の方 **定員**30名 **費用**100円(保険料など) **申込み**10月19日(月)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5712

男の健康セミナー 60歳からの健康づくり

日時11月13日(金)、24日(火)、12月9日(水)、10時～12時(全3回。12月9日は12時30分まで) **場所**保健センター **内容**ヨガ、調理、すこやか体操など **対象**60歳以上の方 **定員**20名 **費用**400円(調理実習代) **申込み**10月20日(火)から健康推進課へ☎2956-8050

上級救命講習会

日時11月8日(日)、9時～17時 **内容**心肺蘇(そせい)生法(成人・小児・乳児)と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・在学の中学生以上の方 **定員**30名 **申込み**10月19日(月)から狭山消防署消防管理課(平日の8時30分～17時15分)へ☎2953-7112

男女共同参画センター

☎2937-3617

◆日曜夕飯のおかず作り

男性が家庭で簡単に作ることができる料理を学びます。

日時11月8・15日(日)、14時～16時(全2回・1回のみ参加も可) **場所**中央公民館 **内容**もつ煮、麻婆豆腐など **対象**男性 **定員**20名 **費用**2千円(材料費2名分×2回) **申込み**10月20日(火)から同センターへ

◆男女共同参画講演会

手話 要筆 保育

「ストップ少子化！見つけよう！私らしいワーク・ライフ・バランス」をテーマとした講演会です。

日時11月10日(火)、14時～15時30分 **場所**市民交流センター **定員**240名 **保育**2歳～未就学児(9名。10月27日までに予約が必要) **申込み**10月19日(月)から同センター(ファクス可。住所、氏名、ファクス番号を記入)へ☎2937-3616

※「定員」は原則先着順、「費用」の掲載のないものは無料です

※公民館の申込み受付時間は、日曜日・祝日を除く8時30分～17時15分です