

学ぶ・楽しむ

サピオ稲荷山

☎2953・0577

◆サピオ春祭り

日時5月15日(日)、10時～16時
内容ステージ発表やバルーンアートショー、模擬店など

◆水泳のタイムトライアル

日時4月23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
定員15名 費用500円(小・中学生は200円) 申込み

◆シルバーアクセサリー教室

日時5月26日(木)、13時～16時
対象高校生以上 定員20名
費用3千500円(受講料、材料費) 申込み4月17日(日)から費用を持って同施設へ

◆やさしいヨガ教室(5月生)

日時5月11・18・25日(水)、13時～14時(月3回) 対象高校生以上 定員18名 費用2千700円 申込み4月20日(水)から費用を持って同施設へ

◆シェイプヨガ教室(5月生)

日時5月6・13・20・27日(金)、20



カレンダー 4・5月

※開催日はイベント初日のみ記載

4月19日(火)	アクティブヨガ…P21 リフレッシュヨガ…P21 やさしいヨガ…P21
20日(水)	健康体操…P21 エアロビクス…P21
21日(木)	骨盤整立ストレッチ…P21 らくらくヨガ…P21 ロコモ体操…P21
22日(金)	ビューティーピラティス…P21 生活筋力向上ゆっくりプログラム…P21
23日(土)	リカちゃんのお出迎え…P20 講演会「戦国時代と真田3兄弟」…P21 水泳のタイムトライアル…P22 郷土の歴史文化講演会…P22
24日(日)	油彩で描いた公園の魅力…P20 観葉植物の植え替えを公開…P20
25日(月)	ZUMBA…P21
27日(水)	入間川歴史写真展…P20
28日(木)	フラワーアレンジメント教室…P21
29日(金)	ハンカチノキのワンポイントガイド…P20 狭山新茶と花いっぱいまつり…P23
5月1日(日)	緑のクイズラリー…P20
3日(火)	春のコンテナガーデン展…P20 リカちゃんのバースデー…P20
4日(水)	緑のカーテン教室…P20
6日(金)	初心者ゴルフ教室…P23
8日(日)	母の日に贈る寄せ植え作り…P20
10日(火)	脳力アップ教室…P22
14日(土)	春のバラ展…P20 本のリサイクルフェア…P21
15日(日)	サピオ春祭り…P22 壮年ソフトボール大会…P22 狭山市ウオークラリー大会…P22
18日(水)	さやまCITYゴルフ大会…P22
21日(土)	普通救命講習会I…P23
26日(木)	シルバーアクセサリー教室…P22 広瀬芸術祭…P23
28日(土)	大自然津南で農業体験…P23 ノルディックウオーク教室…P23
30日(月)	初心者硬式テニス教室…P22

郷土の歴史文化講演会

鎌倉時代に、入間川河川敷で命を落とした源義高と父・義仲の歴史を学ぶ講演会です。

脳力アップ教室(旅行編)

日時5月10日～9月6日の火曜日、10時～12時(全17回)
場所狭山元気プラザ 内容認知症予防の知的活動やウォーキング 対象市内在住で介護認定を受けていないおむね65歳以上の方 定員20名 費用3千円(テキスト代) ※教室終了後に自主グループとして活動を継続 申込み4月18日(月)から富士見・狭山台地域包括支援センターへ ☎2969・0080

壮年ソフトボール大会

日時5月15日(日)、8時から(雨天は29日) 場所上奥富コンビネーショングラウンド 対象市内在住・在勤の40歳以上で構成され、出場者全員の合計年齢が430歳以上のチーム 定員16チーム(多数は抽選) 費用2千円 ※5月9日(月)19時30分から代表者会議あり 申込み4月11日(月)～22日(金)にスポーツ振興課へ内線5711

狭山市ウオークラリー大会2016

日時5月15日(日) 9時30分に

は15時30分まで)
◆サロンコンサート/日時5月29日(日)、14時～15時 内容フルートとピアノの演奏 問合せ広瀬公民館 ☎2953・6500

初心者ゴルフ教室

日時5月6・11・13・18・25・27日、6月1・3・8・10日(水・金)、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12名 費用1万7千円(ボール代、保険料など) 申込み4月18日(月)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5711

ノルディックウオーク教室

北欧フィンランド発祥の2本のポールを持って歩くウォーキングです。正しい歩き方

広瀬芸術祭

公民館で活動するサークルの絵画、版画、書、陶芸、押し花、器楽演奏などの発表です。
◆発表と展示/日時5月26日(木)～29日(日)、9時～17時(29日

狭山新茶と花いっぱいまつり

狭山に新茶の季節がやってきました。新茶の試飲をはじめ、人気の茶摘み体験、お楽しみ抽選会など、盛りだくさんのプログラムで皆様のご来場をお待ちしています。



日時4月29日(祝)、9時～15時(雨天決行) 場所市役所ロータリーほか 内容茶摘み体験(当日受付)、新茶の試飲と販売、お楽しみ抽選会、茶席、琴や和太鼓の演奏、手もみ茶製造実演、花の無料配布、狭山のさ



ともコロケの販売、模擬店など
※当日、「茶の花号」は市役所に停車しません
問合せ農業振興課へ内線2531

普通救命講習会I

日時5月21日(土)、9時～12時
場所狭山消防署 内容心肺蘇生法(成人)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・在学で、中学生以上の方 定員30名 申込み4

狭山市ゴルフ大会

日程7月11日(月) 場所飯能ゴルフクラブ 内容18ホール新ペリア方式(年長者上位) 対象市内在住・在勤・在学の方

大自然津南で農業体験



友好交流都市の新潟県津南町で「魚沼産コシヒカリ」の田植えと稲刈りを体験します。収穫したお米は、後日プレゼントします。
日程田植え：5月28日(土)、稲刈り：10月1日(土)(予定) ※現地集合・解散 対象市内在住の方 定員5家族(約20名、多数は抽選) 申込み5月2日(月)までに農業委員会事務局へ内線6082

初心者絵画教室

日時6月7・14・21・28日(火)、9時～12時(全4回) 内容アクリル画を描く 定員10名 費用1千500円(材料費など。別途道具が必要) 申込み4月26日(火)から電話で堀兼公民館 ☎2958・4050

ジュニアリーダー初級講習会

地域子ども会活動の年少指導者を育成する講座です。
日程5月～29年3月の指定する日曜日(全11回) 内容軽スポーツやキャンプ、スキーなどをとおして、レクリエーションの知識と技術を学ぶ 対象中学生 費用210円(保険料) ※活動内容により実費が必要 申込み4月28日(木)までに社会教育課へ内線5672



定員160名 費用5千円(狭山市ゴルフ協会員は4千円) 別途プレー費が必要 申込み4月20日(水)からカワシマヤスポーツ店(入間川3丁目)へ 問合せ狭山市ゴルフ協会 ☎952・7747 かスポーツ振興課へ内線5711

狭山市民展の作品を募集

6月29日(水)～7月4日(月)に市民交流センターで開催する「狭山市民展」の作品を募集します。詳しくは、ホームページか各公民館に留意してある開催要項をご覧ください。
問合せ中央公民館 ☎2952・2230

初心者硬式テニス教室

1組で重複は不可 申込み4月19日(火)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5711
日時5月30・31日、6月6・7・20・21・27・28日(月・火)、9時～10時30分(全8回) 場所市民総合体育館 対象市内在住・在勤の方 定員20名 費用2千円(保険料など) 申込み4月22日(金)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5711