

学ぶ・楽しむ

健康はなまる講座

食事のバランスチェックや調理実習、ストレッチ体操などで生活習慣を見直します。

日時1月23日(水)、9時～12時30分と1月30日(水)、9時～13時20分(全2回) 30日のストレッチ体操参加希望者は14時15分まで) 対象血糖値やコレステロールが気になっている方、健康管理の基本を学びたい方など 定員10名 費用4

イベント

カレンダー-12月

※開催日はイベント初日のみ記載

12月18日(火)	かんたんボクシング…P15
12月18日(火)	リフレッシュヨガ…P15
12月19日(水)	健康体操…P15
12月19日(水)	かんたんエアロ…P15
12月19日(水)	ストララヨガ…P15
12月19日(水)	ロコモ体操…P15
12月19日(水)	骨盤美立ストレッチ…P15
12月20日(木)	ZUMBA…P15
12月20日(木)	ナチュラルヨガ…P15
12月20日(木)	骨盤ヨガ…P15
12月22日(土)	年中行事の植物展…P16
12月22日(土)	水泳のタイムトライアル…P17
12月28日(火)	骨盤ストレッチ…P18
12月28日(火)	リリースヨガ…P18
12月29日(水)	狭山の自然展…P16
12月29日(水)	アッチャーボディ…P18
12月29日(水)	ピラティス…P18
12月30日(木)	フラダンス…P18
12月30日(木)	水中ウオーキング…P18
12月31日(金)	ダイエットピラティス…P15
12月31日(金)	リラックスヨガ…P18
12月31日(金)	エンジョイエアロ…P18
12月18日(金)	駅前発! 楽しく学ぶ自分磨き講座…P18
12月19日(土)	なつかしい映画を観る会…P15
12月19日(土)	野外体験講座「さやま化石探検隊」…P17
12月19日(土)	インターネットシンポジウム…P17
12月20日(日)	防災帰宅ハイク…P18
12月20日(日)	冬のバラ 手入れ教室…P16
12月22日(火)	人権問題講演会「夢と絆を求めて」…P17
12月23日(水)	健康はなまる講座…P16
12月23日(水)	市民大学サミットin狭山…P17
12月24日(木)	オーガニックガーデンを知らう…P16
12月24日(木)	女性のためのステップアップセミナー…P17
12月26日(土)	無線国家資格取得講習会…P17
12月27日(日)	上級救命講習会…P16
12月27日(日)	JAZZコンサート…P16

00円 申込み12月18日(火)から保健センターへ ☎29595811

JAZZコンサート

日時1月27日(日)、14時～16時 場所市民交流センター 内容 ジャズボーカリストのコンサート

10時から市民交流センター2階総合案内でチケットを販売 問合せ市民センターへ ☎29542111

都市緑化植物園

☎29526131

◆オーガニックガーデンを知らう

日時1月24日(木)、10時～12時 内容雑草や虫などの生き物と共生する庭づくりの講演会 申込み1月16日(水)から同園へ

上級救命講習会

日時1月27日(日)、9時～17時 場所狭山消防署 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・所沢・飯能・入間・日高市に在住・在勤・在学の中・高生以上 定員30名 申込み12月17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 ☎29537112

◆やさしいヨガ教室(1月生)

日時9・16・23・30日(水)、13時～14時(全4回) 対象高校生以上 定員18名 費用3千600円 申込み12月20日(木)から費用を持って同施設へ

◆らくらくエアロ教室(1月生)

日時9・16・23・30日(水)、14時30分～15時

狭山市駅前 イルミネーション2018



狭山市駅西口のロータリーや駅前広場、市民広場、東口のロータリーで、約20,000個のLEDを使ったイルミネーションを点灯しています。

日時1月14日(祝)まで、17時30分～24時(12月24日～31日は25時まで)

問合せ商業観光課へ内線2552

◆年中行事の植物展

日時12月22日(土)～1月6日(日) 9時～17時 内容年中行事や節気にちなんだ植物を紹介 ◆冬のバラ 手入れ教室

日時1月20日(日)、13時30分～15時30分 内容栽培や剪定方法などを学ぶ 定員20名 申込み1月12日(土)から同園へ

◆狭山の自然展

日時1月9日(水)～23日(水)、9時～17時 内容四季折々の自然の写真を展示

◆甲種防火管理(再)講習

日時2月14日(木)、9時30分～12時 場所所沢中央消防署 対象狭山・所沢・飯能・入間・日高市に在住・在勤の甲種防火

◆無線国家資格取得講習会

講習会を受け、修了試験に合格すると、国家資格「第四級アマチュア無線技士」が取得できます。

日時1月26・27日(土・日)、9時30分～18時(全2回) 定員42名 費用2万2千750円(18歳以下は7千750円。受験料、テキスト代など) 申込み12月17日(月)から同センターへ

インターネットシンポジウム

日時1月19日(土)、10時～12時 場所市民交流センター 内容講演「みんなで考えよう、SNS社会!」、来場者参加型フリールームディスカッション 定員150名 問合せ社会教育課内青少年を育てる狭山市民会議事務局へ内線5671

分く15時30分(全4回) 対象高校生以上 定員16名 費用3千円 申込み12月20日(木)から費用を持って同施設へ

◆ABCからのファーストステップ英会話教室(1月生)

日時8・15・22・29日(火)、11時30分～12時30分(全4回) 対象高校生以上 定員15名 費用3千600円 申込み12月20日(木)から費用を持って同施設へ

◆水泳のタイムトライアル

日時12月22日(土)、17時～18時 内容希望の泳法と距離でタイムを測定 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12月17日(月)から費用を持って

同施設へ

◆新春サピオカラオケ大会の出演者を募集

日時1月20日(日)、13時～16時30分 定員40名 費用1千500円(当日徴収。別途施設利用料が必要) 申込み12月18日(火)から直接同施設へ

狭山市ゴルフ大会

日程3月5日(火) 場所武蔵カントリークラブ豊岡コース(入間市) 内容18H新ペリア方式(年長者上位) 対象市内在住・在勤・在学の方 定員140名 費用5千円(狭山市ゴルフ協会会員は4千円)

別途ブレール費などが必要) 申込み12月22日(土)からカワシマスポーツ店へ ☎29522213 問合せ狭山市ゴルフ協会 ☎29522213 3かスポーツ振興課へ内線5711

市民大学サミットin狭山

日時1月23日(水)、13時～17時 場所市民交流センター 内容講演「あなたは学びの成果をどのように活かしますか」、パネルディスカッション 定員150名 申込み同大学事務局へ ☎29686885

博物館

☎29553804

◆野外体験講座「さやま化石探検隊」

日時1月19日(土)、9時30分～12時 集合場所仏子駅(入間市) 費用200円(保険料など) 申込み12月19日(水)から同館へ

◆歴史文化講座

日時①2月2・9日(土)、10時～12時(全2回) ②2月23日(土)、10時～12時 内容①「江戸時

代 狭山の農民の暮らし」②「狭山の今昔」 定員各60名 費用各200円 申込み12月20日(木)から同館へ

◆「さやはく生涯学習フォーラム」研究発表者を募集

学習活動や芸術活動の発表者(団体・個人)を募集します。発表時期31年4月か9月 ※審査あり。詳細はお問い合わせください

女性のためのステップアップセミナー 保育

日時1月24・31日、2月7日(木) 2月中旬(市議会開催日。日程未定)、10時～12時(全4回) 場所中央公民館ほか 内容立教大学・萩原なつ子教授の講義、市議会傍聴など 定員30名 保育9名(2歳以上の未就学児。1月9日までに予約が必要) 申込み12月18日(火)から男女共同参画センターへ ☎29373617

市民会館

☎2953-9101

大ホール1月の予定

26日(土)	森高千里「この街」TOUR2019 17:00 (市)
--------	-----------------------------

小ホール1月の予定

19日(土)	ひよっこりひょうたん島【泣いたトラヒゲの巻】(狭山市教職員主任手当拠出金管理運営委員会) 13:30 (民)
--------	--

※時間はいずれも開場時間。(市)は狭山市、(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1～3・7・15・21・28日

生ごみ、捨てる前にこうしてほろう

産業労働センター

☎29467643

◆無線資格取得活用セミナー

日時2月6日(水)、19時～20時(20時から個別対応) 内容アマチュア無線技士資格の取得と、災害時に役立つ無線の活用方法など 対象小学生以

◆無線資格取得講習会

講習会を受け、修了試験に合格すると、国家資格「第四級アマチュア無線技士」が取得できます。

日時1月26・27日(土・日)、9時30分～18時(全2回) 定員42名 費用2万2千750円(18歳以下は7千750円。受験料、テキスト代など) 申込み12月17日(月)から同センターへ

人権問題講演会「夢と絆を求めて」 手話 要約筆記 保育

日時1月22日(火)、12時45分～16時 場所市民会館 講師蓮池薫氏(翻訳家・新潟産業大学経済学部准教授) 保育2歳以上未就学児。1月8日(火)までに予約が必要 定員350名 申込み12月20日(木)から人権推進室へ内線7131