

# 学ぶ・楽しむ

## 市民総合体育館

☎2952・0511

◆アリーナ床の改修工事  
31年1月から3月末まで、アリーナ床の全面改修工事を行います。工事期間中はアリーナの使用はできません。問合せスポーツ振興課内線5711か同館へ

◆スポーツ教室  
どの教室に参加しても1ポイント獲得でき、10ポイント

で一回無料になります。  
ストラーラヨガ/日時10月17・24・31日、11月7・14日(水)、11時15分〜12時15分 内容ポップな曲に合わせて行うユニークな発祥のヨガ 定員各25名  
口コモ体操/日時10月17・24・31日、11月7・14日(水)、15時〜16時 内容背骨ほぐしやストレッチなどで介護予防 定員各25名  
骨盤美立ストレッチ/日時10月18・25日、11月1・8・15日(水)、9時30分〜10時30分 定員各40名  
ナチュラヨガ/日時10月18・25日、11月1・8・15日(水)、10時50分〜11時50分 定員各

25名  
ZUMBA/日時①10月22・29日、11月12日(月)、11時15分〜12時15分 ②10月18・25日、11月1・8・15日(水)、11時15分〜12時15分 内容ラテン系エアロビクス 定員各40名  
骨盤ヨガ/日時10月18・25日、11月1・8・15日(水)、19時〜20時 定員各25名  
健康体操/日時10月24・31日(水)、9時30分〜10時30分 定員各40名  
かたんエアロ/日時10月24・31日(水)、11時〜12時 定員各15名  
リフレッシュヨガ/日時10月30日、11月6・13日(火)、13時30分〜14時30分 定員各25名  
共通事項/費用一回500円

## INBODY測定会

日時10月20・21日(土・日)、10時〜18時 内容体脂肪や筋肉量、基礎代謝などを測定 対象高校生以上 費用一回100円 問合せ狭山台体育館へ ☎2958・1201

## 上級救命講習会

日時11月18日(日)、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・所沢・飯能・入

## ダイアプラン婚活イベント 新たな出会いを求めているあなたへ… 「ダイア♡コン」の参加者を募集

埼玉県西部地域まちづくり協議会(ダイアプラン)男女共同参画部会による婚活イベントを開催します。クリスマスを前に、新たな出会いを求めている方、ぜひご参加ください。なお、当日は男女共同参画に関するセミナーも開催します。

日時12月2日(日)、17時〜20時30分 場所エコトコファーマーズカフェ(所沢航空公園内) 対象25歳〜40歳の独身の方 定員20名(多数は抽選) 費用2,000円(飲食代) 申込み10月25日(木)までに男女共同参画センターへ ☎2937-3617

間・日高市に在住・在勤・在学中・中学生以上の方 定員30名 申込み10月22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

## 都市緑化植物園

☎2952・6131

◆秋バラが見頃を迎えます  
10月中旬からバラ園で、秋バラをお楽しみください。

◆秋の山野草展  
日時10月26日(金)〜28日(日)、9時〜17時(28日は15時30分まで)

◆木の実と紅葉展  
日時11月3日(祝)〜13日(火)、9

時〜17時 内容身近な木の実の生態と紅葉のしくみなどを紹介  
◆秋期月盆栽展  
日時11月16日(金)〜18日(日)、9時〜17時(18日は15時30分まで)

## グラウンドゴルフ大会

日時11月20日(火)、9時から(雨天は21日に順延) 場所広瀬河川敷公園 対象おおむね60

## ウォーキング教室

日時11月24日(土)、10時〜11時30分 場所市民総合体育館 対象市内在住・在勤・在学の方 定員100名 費用500円(保険料など) 申込み10月17日(水)から費用を持ってスポーツ振興課へ内線5712

## 不老荘の秋まつり

日時11月3日(祝)、11時〜15時 内容模擬店など ※入間航空祭の日に駐車場で開催します。どなたでも入場可能です。なお、車での来館はできません 問合せ狭山市社会福祉協議会 ☎2954・0294

## 市民芸術祭の展示作品を募集

31年2月23・24日(土・日)に開催の市民芸術祭で展示する文芸作品を募集します。テーマ「いのち」「愛」「希望」「ふるさと」 募集内容詩、俳句、短歌、童句、作文など 申込み12月20日(木)消印有効で、作品に郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、電話番号を明記し、市民会館(〒35

## 狭山 茶の里ウォーキング



狭山市自治会連合会などが主催し、自然豊かな晩秋の入間川河川敷を歩いて狭山の魅力を再発見するイベントです。

コースの途中では、市民によるアトラクションや模擬店などが参加者を出迎えます。また、10キロメートルのコースでは、「さやま大茶会」が行われている狭山稲荷山公園を通過し、雅な雰囲気を楽しめます。

日時11月11日(日)、9時30分〜15時(受け付けは9時30分〜11時。荒天中止) スタート(受付)会場中原公園(新狭山) ゴール会場狭山市駅西口 コース約6キロメートルと約10キロメートル ※小学生以下は保護者が引率者、介助が必要な方は介助者の同伴が必要。駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください 問合せ協働自治推進課へ内線2512

## さやまりバフェス@人間川



「家族みんなが楽しい!川辺で過ごす新しい休日」をテーマに開催します。

熱気球の搭乗体験やアウトドア体験、ヨガやカヌーなどを楽しむことができます。また、地元食材を使った武蔵野うどんやスムージーも堪能できます。

日時11月11日(日)、9時30分〜15時 場所入間川河川敷中央公園 ※昭代橋北側河川敷の臨時駐車場をご利用ください 問合せ商業観光課へ内線2551

## 介護者のつどい

0・1305 入間川2・33・1)へ ☎2953・9101

会員募集は  
さやまルシエへ

## こころの健康講座

日時11月12日(月)、14時〜16時 内容精神科医による落語会など 対象市内在住の方 定員80名 申込み10月17日(水)から保健センターへ ☎2959・5811

## 市民センター

☎2954・2111

◆仮面ライダージオウショー  
日時11月18日(日)、①11時〜11時30分 ②14時〜14時30分 場所狭山市駅西口市民広場(雨天時は市民交流センター)

内容ショー(終演後、整理券をお持ちの方のみ握手会を開催) 定員各回340名 申込み10月26日(金)、10時から1階コミュニティホールで整理券①②のいずれか一人4枚までを

## さやま市民大学学園祭

日時10月20・21日(土・日)、9時30分〜16時(21日は15時まで) 場所狭山元氣プラザ 内容特別講演、学習成果の発表、模擬店など 問合せ同大学事務局 ☎2968・6885

## 秋の「智光山わくわく公園まつり」



ステージショーや白バイによる交通安全フェアなど、小さなお子さんから大人まで楽しめるイベントです。

日時11月10日(土)の11時〜16時、11日(日)の10時〜15時 場所都市緑化植物園芝生広場 内容江戸家小猫さんの動物ものまね、白バイによる交通安全フェア、フライングバードショー、市民ステージ、公園スタンプラリー、フリーマーケット、模擬店など 問合せ智光山公園管理事務所 ☎2953-5301