



市民総合体育館

☎2952・0511

◆ダイエットピラティス

日時4月5・12・19・26日、5月10・17・24日、6月7・14・21・28日(金)、11時15分〜12時15分(全11回) 定員15名 費用5千円

◆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。なお、掲載しているもの以外にも教室を実施しています。詳細はお問い合わせください。

かんたんボクシング/日時3月19・26日、4月2・9・16日(火)

10時〜11時 定員各日15名

リフレッシュヨガ/日時3月19日、4月2・9・16日(火)、13時30分〜14時30分 定員各日25名

ストラーラヨガ/日時3月20・27日、4月3・10日(水)、11時15分〜12時15分

内容ホップな曲に合わせて行うニユーヨーク発祥のヨガ 定員各日25名

骨盤美立ストレッチ/日時3月19日、4月2・9・16日(火)、13時30分〜14時30分 定員各日25名

ストラーラヨガ/日時3月20・27日、4月3・10日(水)、11時15分〜12時15分

内容ホップな曲に合わせて行うニユーヨーク発祥のヨガ 定員各日25名

骨盤美立ストレッチ/日時3月19日、4月2・9・16日(火)、13時30分〜14時30分 定員各日25名



※開催日はイベント初日のみ記載

Table with 2 columns: Date and Event Name. Includes events like 市民参加イベント2019春、かんたんボクシング、リフレッシュヨガ、花のプローチ、ストララヨガ、骨盤美立ストレッチ、ロコモ体操、講演会、そば打ち教室、さやまの花守展、ビブリオバトル、庭木の手入れ教室、シニアぷらねたりうむ、発掘調査体験、ダンベル体操教室、太陽エネルギーを学ぼう、無線資格取得活用セミナー、ダイエットピラティス、春の山野草展、エンジョイエアロ、リラックスヨガ、水中ウオーキング、骨盤ストレッチ、リリースヨガ、アッチャーボディー、ピラティス、フラダンス、はじめてのビブリオバトル。

月20・27日、4月3・10日(水)、13時30分〜14時30分 定員各日25名

ロコモ体操/日時3月20・27日、4月3・10日(水)、14時50分〜15時50分

内容背骨ほぐしやストレッチなどで介護予防

定員各日25名

共通事項/費用一回500円

ダンベル体操教室

日時3月29日(金)、14時〜14時50分

対象高校生以上 定員10名

費用200円 申込み当日費用を持って狭山台体育館へ

ふじみ大学の受講生を募集

日時4月16日、5月21日、6月11日、7月2・30日、9月3・24日、10月15日(火)、13時30分〜15時30分

(5月21日は10時30分〜14時、9月3日は8時45分〜12時)

春の山野草展

日時4月12日(金)〜14日(日)、9時〜17時

(14日は15時30分まで)

400円 申込み3月20日(水)から費用を持って同施設へ

サンパーク奥富

☎2969・3809

◆臨時休館のお知らせ

設備点検のため、次の期間を休館します。

期間4月8日(月)〜11日(水)

◆スポーツ教室

エンジョイエアロ/日時4月12日〜6月21日の金曜日、13時〜14時(5月3日を除く。全10回) 定員20名 費用4千円

リラックスヨガ/日時4月12日〜6月21日の金曜日、11時30分〜12時30分

分〜12時30分(5月3日を除く。全10回) 定員30名 費用4千円

水中ウオーキング/日時4月12日〜6月21日の金曜日、9時15分〜10時

(5月3日を除く。全10回) ②4月18日〜6月27日の木曜日、9時15分〜10時

(5月2日を除く。全10回) 定員各回13名

費用各6千300円

骨盤ストレッチ/日時4月16日〜6月25日の火曜日、14時15分〜15時15分

(4月30日、5月7日を除く。全9回) 定員20名

費用3千600円

リリースヨガ/日時4月16日〜6月25日の火曜日、15時30分〜16時30分

(4月30日、5月7日を除く。全9回) 定員15名

費用4千500円

アッチャーボディー/日時4月17日〜6月26日の水曜日、11時30分〜12時30分

(5月1日を除く。全10回) 内容ヨガやピラティスの動きで体幹を鍛える

定員25名 費用4千円

ピラティス/日時4月17日〜6月26日の水曜日、13時〜14時

(5月1日を除く。全10回) 定員25名

費用4千円

フラダンス/日時4月18日〜6月27日の木曜日、13時〜14時

(5月1日を除く。全10回) 定員25名

費用4千円

リリースヨガ/日時4月16日〜6月25日の火曜日、15時30分〜16時30分

(4月30日、5月7日を除く。全9回) 定員15名

費用4千500円

市民会館

☎2953-9101

大ホール4月の予定

Table with 2 columns: Date and Event Name. Includes SRS発表会2019、イースターミュージカル、株式会社鷺宮製作所、第36回ダンスin狭山、狭山ウィンドシンフォニー、リーバレエスタジオ。

小ホール4月の予定

Table with 2 columns: Date and Event Name. Includes こぶしの会歌祭り、カラオケ発表会、ピアノ発表会、DANCE発表会、あひるの会40thコンサート。

※時間はいずれも開場時間。①は自由入場(無料)、②は整理券入場(無料)、③は事前申込(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

4月の休館日1・8・15・22・30日

◆我が家のネコちゃん写真展 飼っているネコや近所で見つけたネコの写真を募集します。応募者には春期企画展「岩合光昭写真展」ネコライオン」の割引券1枚を贈呈します。応募方法5月6日(休)までにL判以下でプリントしたネコの写真を持参か郵送で同館(〒350-1324 稲荷山1-3)へ

博物館

☎2955・3804

◆体験教室 花のブローチ/日時3月19日(火)10時〜12時 ②13時〜15時 内容古ネクタイや古布で作るブローチ 対象市内在住・在勤・在学の方 定員各回10名 費用各200円 申込み同施設(持参品は申込時に確認へ)

発掘調査体験

日時3月28・29日(木・金)、9時30分〜12時 場所柏原939ほか 対象小学3年生以上 定員各日10名 費用各300円(保険料) 申込み3月15日(金)から費用を持って社会教育課へ内線5675

6月27日の木曜日、13時〜14時(5月2日を除く。全10回) 定員20名 費用4千円

共通事項/いずれも申し込み多数は抽選

3月22日(金)必着で、往復はがきに住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、電話番号、参加希望教室(はがき一枚につき1教室1名のみ)を明記し、同施設(〒350-1332 下奥富2552-1)へ

◆太陽エネルギーを学ぼう!

日時3月30日(土)、10時30分〜11時30分

対象小学生以上 定員15名

申込み3月15日(金)から同施設へ

◆そば打ち教室

日時3月21日(祝)、15時〜17時30分

定員8名 費用1千800円

申込み3月17日(日)から同施設へ

◆体験教室

花のブローチ/日時3月19日(火)10時〜12時

②13時〜15時 内容古ネクタイや古布で作るブローチ

対象市内在住・在勤・在学の方

定員各回10名

費用各200円

申込み同施設(持参品は申込時に確認へ)

発掘調査体験

日時3月28・29日(木・金)、9時30分〜12時 場所柏原939ほか 対象小学3年生以上 定員各日10名 費用各300円(保険料) 申込み3月15日(金)から費用を持って社会教育課へ内線5675

23・1)へ ※詳細は同館ホームページをご覧ください

さやま大茶会の席主を募集

開催日11月10日(日) 開催場所狭山稲荷山公園

対象市内で活動している方(流派・個人・団体は問いません)

募集席数15席程度

申込み3月20日(水)から市民文化課内さやま大茶会実行委員会事務局へ内線2513

リサイクルプラザ

☎2968・1323