



市民総合体育館

2952 0511

年末年始の臨時閉館

日時12月28・29日(金・土)、9時～17時

トレーニング機器の利用講習会

コース名	10月	講習時間
午前コース	20日	9時30分～12時
午後コース	14日	13時30分～16時
夜間コース	25日	18時～20時30分

内容トレーニング機器を利用するための説明と実技 対象15歳以上の方(中学生を除く) 定員各コース20名 費用2000円(施設使用料) 申込み10月2日、9時から講習日の前日までに費用を持って同体育館へ

スポーツ相談(個人面談)

日時10月14日、9時～12時と20日、13時～17時 内容運動メニュー作成・運動指導



9月22日	秋の木の实展(～30日)...P13
28日	筋力向上トレーニング教室(～11月2日、全6回)...P12
29日	防災講演会...P11
	古文書読解講座・初級編(～12月8日、全10回)...P14
10月2日	高血圧教室(17・31日、12月4・19日、全5回)...P13
	親子で楽しむ料理講習会...P14
3日	シェイプアップ体操教室(～11月14日、全7回)...P12
4日	秋のクラフト展(～10日)...P13
5日	大人のための手作りパン教室...P12
10日	高齢者水中運動教室(～26日)...P12
	初・中級なぎなた教室(～11月7日、全5回)...P14
12日	いきいきライフ教室...P14
	人権パネル展(～18日)...P13
13日	秋の山野草展(～14日)...P13
	上級救命講習会...P12
	ヘッジトリマの使い方...P13
14日	アイダアイダ教室...P14
	博物館のイベントと秋の企画展(～12月9日)...P14
15日	トレーニング機器の利用講習会(20・25日)...P12
	スポーツ相談(20日)...P12
17日	富士見公民館の元気塾(～20年2月18日、全10回)...P13
19日	甲種防火管理新規講習(18日)...P12
20日	寿荘の囲碁大会...P11
23日	植物園まつり球根の植え方・育て方...P13
24日	教育センター公開講座(24・25日)...P14
25日	ツールペイント教室...P14
29日	犬のしつけ方教室...P11
29日	市民ゴルフ大会...P11

栄養・休養処方と指導 対象15歳以上の方(中学生を除く) 申込み相談日の前日までに同体育館へ

シェイプアップ体操教室

日時10月3日～11月14日の毎週水曜日、9時30分～11時30分(全7回) 対象市内在住・在勤・在学の高校生以上の方 定員30名 費用2千円 申込み9月17日 から費用を持って同体育館へ

狭山市綱引大会の参加チームを募集



開催日11月11日 場所市民総合体育館 内容小学生男女の部 中学生男女の部

一般男女の部(小学生は5・6年生、一般は中学生を除く15歳以上) 10月11日に

チームの代表者会議あり 申込み10月9日 までに申込用紙、事務局に用意 公式ホームページからダウンロード可) を自治振興課内青少年を育てる狭山市民会議事務局へ内線2515

高齢者水中運動教室

日時10月5日、26日と11月2日、30日(23日を除く)金曜日10時～11時(いずれも全4回) 内容腰痛、ひざ痛予防のための筋肉強化など 対象概ね60歳以上の方(運動制限のある方を除く) 定員各15名 費用2千円(別途施設使用料が必要) 申込み9月22日、9時～9時15分にサンパーク奥富(応募は一人1名分で電話は不可。申込み当日に説明会あり)へ 2969 3809

筋力向上トレーニング教室 日時9月28日～11月2日の毎週金曜日、13時～14時(全6回) 場所老人保健施設かがやき(下奥富) 内容マシンを使った転倒防止のトレーニング 対象概ね65歳以上で介護保険の認定を受けていない方 定員10名 申込み9月26日 までに堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センターへ 2933 7117

大人のための手作りパン教室

日時10月4日、9時～13時

場所奥富公民館 内容パン2種類と簡単なおかずを作る 定員12名(多数は抽選) 費用1千円(材料費など) 持参品エプロン、三角巾、手拭タオル 申込み9月18日、20日、9時から奥富公民館へ 2954 4829

甲種防火管理新規講習

開催日10月17・18日(水・木) 場所人間市産業文化センター 対象市内在住・在勤で防火管理者を必要とする事業所の管理、監督的な立場の方 定員40名 費用3千500円(教材費) 申込み10月2日 から費用を持って消防本部予防課へ 2953 7113

上級救命講習会 AEDを使って心肺蘇生を行う心急手当講習会です。 日時10月13日、8時45分～17時 対象市内在住・在勤の中学生以上の方 定員30名 申込み9月17日 から消防本部救急課へ 2953 7113

市民会館

2953 9101

大・中ホール10月の予定

10日(水)	入間支部民踊発表大会(埼玉県レクリエーション連盟入間支部) 9:40 自(民)
13日(土)	第13回狭山地方地域安全・暴力排除推進大会 狭山地方防犯協会・狭山警察署 13:00 自(民)
14日(日)	爆笑バトルライブin狭山(株MASエンターテイメント) 12:30 15:30 有(民)
21日(日)	和合治久&トニーズ・カルテット第2回セラピーコンサート(セラピーコンサート実行委員会) 13:30 有(民)
25日(木)	第23回校内合唱祭(狭山市立山王中学校) 9:30 自(市)
26日(金)	校内音楽会(狭山市立東中学校) 9:30 自(市)
27日(土)	校内音楽会(狭山市立堀兼中学校) 9:30 自(市)

小ホール10月の予定

7日(日)	全国歌の甲子園 埼玉決勝大会(歌謡アーティスト連盟埼玉支部) 10:00 自(民)
14日(日)	歌謡発表会(演歌匠会) 9:40 自(民)
20日(土)	COMMODO秋のコンサート(COMMODOコモード) 12:30 自(民)
21日(日)	リトル・コンサート(池田音楽教室) 13:00 自(民)
27日(土)	埼玉・教育ふれあい賞(彩の国教育・ふれあい推進会議) 13:00 自(民)
28日(日)	第27回各流合同日本舞踊公演(狭山市日本舞踊連盟) 12:00 自(民)

時間はいずれも開場時間。自自由入場、有は有料です。(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
10月の休館日1・8・9・15・22・29日

人権・ハネル展の開催

開催日10月12日～18日
場所奥富公民館 内容同和問題をはじめ、女性、子ども、障害者、高齢者などの人権に関する写真のパネル展 問合せ人権推進室へ内線71331

高血圧教室

日時10月2・17・31日、12月4・19日の火水曜日(全5回)、9時～13時 内容医師の講話 血液検査 ストレッチ体操 調理学習など 対象60歳未満で最低血圧値90mmHg 最高血圧値140mmHg以上のいずれか

に該当し、治療中でない方

定員25名 費用1千円(調理実習費)、血液検査費1回につき500円(3回予定) 申込み9月18日～9月26日 保健センターへ 2959 5811

学校開放講座

東洋大学/日時10月6・20日、11月10・17日、12月1日の土曜日(全5回)、10時～12時 場所川越キャンパス 内容人に優しい情報技術 定員200名 申込み9月25日 までに、同大学へ 049 2329

大妻女子大学/日時9月29日～10月27日の土曜日、13時

30分～15時30分 場所狭山台キャンパス(入間市) 内容生活の豊かさを求めて・ライフデザインの視点から 対象高校生以上の方 定員100名 申込み9月22日 までに、同大学へ 2934 4531 東京家政大学/日時10月12日～20年2月16日の金曜日、15時～18時10分と土曜日、9時15分～14時50分 内容児童英語地域支援者養成講座 対象教職員、教育支援員、英語教育に関心のある方 定員30名 費用2万5千円 申込み10月



植物園まつりのフリーマーケット出店者を募集

植物園まつりでは、緑の相談コーナーや花の無料配布、模擬店などを行います。

5日 までに同大学地域連携協力推進センターへ 2955 6959 問合せ社会教育課内線5673か各大学へ

都市緑化植物園

2952 6131

秋の木の実展 日時9月22日～30日、9時～16時
秋のクラフト展 日時10月3日～10日、9時～16時

秋の山野草展 日時10月12日～14日、9時～16時

ヘッジトリマの使い方

機械を利用した生垣などのせん定方法を学びます。 日時10月13日、9時30分～11時30分 対象市内在住・在勤の方 定員10名 費用300円(保険代) 持参品筆記用具、軍手、作業しやすい服装 申込み9月22日～10月5日、9時から費用を持って同植物園へ

球根の植え方・育て方 日時10月20日、10時30分～11時30分 対象市内在住・在勤の方 定員15名 費用500円(材料代) 持参品筆記用具、レジ袋、軍手、作業しやすい服装 申込み10月2日～14日、9時から費用を持って同植物園へ



富士見公民館の元気塾 日時10月15日～20年2月18日の月曜日、14時～16時 月2回(全10回) 内容簡単なストレッチやレクリエーション 対象55歳以上の方 定員25名(多数は抽選) 申込み9月25日、9時～9時15分に同公民館 電話は不可へ 2959 0175