



(左から) 木下治男さん・くみ子さん  
(広瀬在住、67歳・66歳)  
健康のために週3回グラウンドゴルフを楽しんでいます。また、天気の良い日には夫婦で、2.5kmほどのウォーキングが日課です。



カレンダー 11・12月

11月16日	秋のさつき展(～18日)...P17
21日	楽しく省エネ講習会...P14 老人福祉センター利用者作品展示会(22日)...P15
23日	狭山の自然展...P17
25日	博物館体験学習・茶席...P14
28日	イタリア料理教室...P15
30日	秋冬の編み物教室(12月7・14日)...P14
12月1日	ピアノで彩るリース作り...P17
2日	エコドライブ講習会...P14 歴史探訪下町ハイキング...P15
3日	人気アジアごはん...P15
4日	不老荘押し花教室...P17
5日	後期高齢者医療費制度公開講座...P16
6日	健康はなまる講座(13日)...P15
7日	ササッと豪華にクッキング(14日)...P15 SSCC文化祭(～9日)...P16
8日	普通救命講習会...P14 秋草学園高等学校公開講座...P16
9日	トレーニング機器利用講習会(15・20日)...P14 スポーツ相談(15日)...P14
10日	ペーパードライバー安全運転教室...P15
13日	さやまの市民講座...P16 植物写真展(～1月9日)...P17
16日	博物館体験学習・鏡餅作り...P14 熱帯果実の基礎知識...P17
19日	生花と造花のクリスマスリース...P16
23日	青少年親善訪問団統営市訪問(～26日)...P15
27日	お正月生花教室...P14

市民総合体育館

2952 0511

トレーニング機器の利用講習会

コース名	12月	講習時間
午前コース	15日	9時30分～12時
午後コース	9日	13時30分～16時
夜間コース	20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200円(施設使用料) 申込み 12月1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 12月9日、9時～12時と15日、13時～17時  
内容 運動メニュー作成・運動指導栄養・休養処方と指導 対象 15歳以上の方



日時 12月9日、11時～15時  
内容 狭山産の抹茶「明松」を使った茶席 定員50名 費用1席300円(入館料を含む) 問合せ 博物館へ

日時 12月25日、11時～15時  
内容 狭山産の抹茶「明松」を使用した茶席 定員50名 費用1席300円(入館料を含む) 問合せ 博物館へ

日時 12月2日、14時～16時  
場所 中央公民館 内容 環境にやさしい自動車の運転方法を学ぶ 対象 市内在住・在勤の方

日時 11月30日、12月7・14日の金曜日、10時～12時  
内容 マフラー、ベスト、セーターのいずれかを編む 対象 2日以上参加できる方 定員15名(多数は抽選) 持参品 毛糸、編み棒が編み針 申込み 11月15・16日(木・金)の9時～16時に奥富公民館へ 2954 4829

(中学生を除く) 申込み相談日の前日までに同体育館へ

普通救命講習会

心肺そ生法とAEDを使用した応急手当講習会です。日時 12月8日、9時～12時 対象 市内在住・在勤の中学生以上の方 定員30名 申込み 11月17日(9時～17時)から消防署救急課へ 2953 7147

お正月生け花教室

日時 12月27日、9時～12時  
と13時30分～16時30分 定員各回10名 費用2千500円(材料費) 持参品はさみ、剣山、新聞紙、雑巾など 申込み 12月1日～20日に費用を持って富士見集会所へ 2959 6230

秋冬の編み物教室

日時 12月2日、14時～16時  
場所 中央公民館 内容 環境にやさしい自動車の運転方法を学ぶ 対象 市内在住・在勤の方

エコドライブ講習会

日時 12月2日、14時～16時  
場所 中央公民館 内容 環境にやさしい自動車の運転方法を学ぶ 対象 市内在住・在勤の方

大・中ホール12月の予定

5日	フルーツ音楽の夕べ(フルーツ名曲鑑賞会) 18:00 自(民)
8日	合唱団さきたまクリスマスコンサート(合唱団さきたま) 16:30 有(民)
14日	ルシア塩満アルパの風(MIN-ON) 18:00 有(民)
15日	チェコ・フィル合奏団のクリスマス(市民会館・光藍社) 12:30 有(市・民)
16日	ハンドベルコンサート(文理佐藤学園) 12:30 自(民)
22日	クリスマスコンサート2007(人間向陽高等学校吹奏楽部・川越南高等学校吹奏楽部) 13:00 自(民)
23日	本芝房ハーモニックウインズ第8回定期演奏会(本芝房ハーモニックウインズ) 12:00 整(民)

小ホール12月の予定

1日	発表会(Piano and Violin教室) 13:00 自(民)
2日	映画上映会「奈緒ちゃんのお母さんの話し」ほか2本 NPO法人さやま保育サポートの会) 9:30 12:30 有(民)
7日	クラシックコンサート(狭山・人間市民クリスマス実行委員会) 18:30 有(民)
16日	映画上映会「奈緒ちゃんのお母さんの話し」ほか2本 NPO法人さやま保育サポートの会) 13:00 有(民)
22日	ゴスペル クリスマス ライブ(BLESS) 12:30 自(民)
26日	バレエおさらい会(サヤマシティ・カルチャーセンター) 13:00 自(民)

時間はいずれも開場時間。自は自由入場、有は有料、整は整理券が必要です。(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。12月の休館日3・10・17・24・25・28～31日

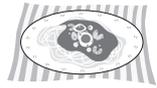
人気のアジアごはん

日時12月3日、9時30分～12時30分 内容タイ出身の講師から家庭料理を教わる 定員15名(多数は抽選) 費用800円 持参品エプロン、三角巾、手拭タオル 申込み11月22・24日(木・土)の9時～17時に奥富公民館へ 2954 4829

ベリッシモさんのイタリア料理教室

日時11月28日、10時～12時30分 内容イタリア人講師からパスタとデザート作り方

を学ぶ 定員15名(多数は抽選) 費用800円 持参品エプロン、三角巾、手拭タオル申込み11月20・21日(火・水)の9時～16時に奥富公民館へ 2954 4829



サッツと豪華にクッキング

日時12月7・14日の金曜日、9時30分～12時全2回) 内容クリスマスケーキとおもてなし料理 対象未就学児を持つ保護者 定員16名 費用1千500円 持参品エプロン、三角巾など 保育あり 申込み11月16日～28

健康はなまる講座

ライフスタイルを見直し、食事・運動・休養であなたの健康をはなまるにしましょう。日時12月6・13日の木曜日、9時～12時45分全2回) 内容食事のバランスチェック、調理実習、ストレッチ体操など 対象コレステロール・血糖値が気になる方、健康管理の基本を学びたい方など 定員30名 費用400円(調理実習費) 申込み11月16日～28

申込み11月16日 から費用を持って狭山台公民館へ 2957 1271

歴史探訪下町ハイキング



日時12月2日、8時、狭山市駅 東口集合(小雨決行) 内容都電荒川線に乗り甘泉園、鬼子母神などを巡る 定員20名 費用実費(交通費など) 持参品昼食、水筒、雨具など 申込み11月16日 から狭山台公民館へ 2957 1271

老人福祉センター利用者作品展示会

日時11月21・22日(水・木) 内容書、陶芸、手芸など 問合せ宝荘 2952 7777、寿荘 2959 7241、不老荘 2957 3502

ペーパードライバ安全運転教室

日時12月10日、9時～12時 30分 場所狭山モータースクールの内容運転の機会が少ない方のための安全運転教室(教習車を使用) 対象市内在住の普通自動車運転免許(AT限定も可)を持ち、



これまでに受講したことのない65歳未満の方 定員30名 費用1千円(保険料など) 申込み11月26日 必着で往復はがきに教室名、住所、氏名、電話番号を記入し交通防犯課へ内線3692

韓国統營市への青少年親善訪問団員を募集



狭山市の姉妹都市・韓国統營市でホームステイを楽しみませんか。釜山から車で約1時間半の場所にある水産業の盛んな美しい港町です。史跡もたくさんあります。異文化体験の良い機会です。

26日	統營市 狭山	送迎あり
24・25日(月・火)	統營市内(見学など)	ホームステイ
23日	狭山 統營	送迎あり

滞在日程 対象小学校4年生、中学生(保護者の同伴可) 定員10名 費用6万5千円 申込み11月19日～30日、9時～16時(水曜日を除く)に市民文化課内狭山市国際交流協会事務局へ 2952 4584