



### 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	9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 9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 9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、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



8月19日	ふじみ寿大学の公開講座... P13
20日	水墨画展(～31日)... P13
23日	アユ漁とバーベキューと森のろうそくのエコツアーリズム... P12
9月3日	初心者ゴルフ教室(～10月3日、全10回)... P12
	サークル体験 健康体操体験教室(～24日、全4回)... P13
	寿荘の教養講座(17日・10月8・22日、全4回)... P14
5日	初・中級バドミントン教室(～26日、全7回)... P12
6日	入間川小学校プール開放(7日・13～15日)... P13
7日	女子サッカー・なでしこリーグの試合... P13
	救急フェア... P13
	レッツプレイ グラウンド・ゴルフ(～21日、全3回)... P13
10日	福祉講座... P13
11日	ママのための再就職準備支援セミナー(18・25日・10月1日)... P14
12日	初秋の山野草展(～15日)... P13
13日	上級救命講習会... P13
	花木の病害虫防除... P13
14日	トレーニング機器利用講習会(20・25日)... P12
	スポーツ相談(20日)... P12
28日	果樹栽培のポイント... P13
30日	話し方教室(～10月28日、全4回)... P13

#### 体育館へ

##### 初・中級バドミントン教室



日時 9月5日、26日の水・金曜日、9時～11時(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 貸しラケットあり 申込み 8月19日 から費用を持って同体育館 一人2名まで可へ

##### 図書館

中央図書館 2954 4646  
狭山台図書館 2958 3801

#### 9月の休館日

中央図書館 1・2・8・16・22・29・30日  
狭山台図書館 1・2・8・15・16・22・29・30日

休館日・時間外の資料返却 正面玄関わきのブックポス

#### トをご利用ください。ただし

CD・カセット、映像資料は開館日に中央図書館3階返却カウンターへお返しください。また、狭山市駅市民サービスコーナー(平日のみ)でも返却資料をお預かりしています。相互利用図書館9月の休館日 入間市 1・2・8・15・22・29・30日 飯能市 1・8・15・22・30日 所沢市 1・8・15・16・22・24・29日 23日は本館のみ開館(川越市 1・8・16・17・22・24・26・29日 川越駅東口図書館は、2・9・16・17・24・26・30日)

アユ漁とバーベキューと森のろうそくのエコツアーリズム 日時 8月23日、13時30分～20時(天候により中止の場合あり) 内容 中央公民館で河川環境保護講座終了後、入間川でア

ユ漁、野鳥観察、バーベキューなど 対象 市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定員100名 費用800円 申込み 8月16日 から費用を持って入間川地区センターへ 2952 2230

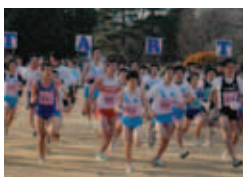
##### 初心者ゴルフ教室



日時 9月3日、10月3日の水・金曜日、19時30分～21時30分(全10回) 場所 新狭山ゴルフセンター 対象 市内在住・在勤で未受講の方 定員20名(多数は抽選) 費用1万7千円(ボール代、保険料など) 持参品 クラブ、レンタルあり(ゴルフシューズ、運動靴も可) 申込み 8月20日、19時30分～19時45分に費用を持って市役所6階会議室へ

問合せ体育館へ内線 57711

##### クロスカントリー IN SAYAMA



開催日 12月14日 場所 狭山稲荷山公園 種目 2km、3km、5km、6km、男女

千m：中学生男女、高校生女子、一般女子 6km：高校生・一般・シニア男子(40歳代・50歳代・60歳以上、年齢は大会日の満年齢) 費用 小・中学生：1千円 高校生：1千500円 一般・シニア：2千円 申込み 8月20日～11月11日 に申込書(体育館、公民館、体育施設に用意)に記入。押印し、郵便振替で体育館内 同実行委員会事務局へ内線 57711

大・中ホール9月の予定

21日	さやま子ども環境カルタ表彰式&環境ドキュメンタリー映画(不都合な真実)の上映(NPO法人さやま環境市民ネットワーク) 13:00 自(民)
-----	---

小ホール9月の予定

28日	狭山寄席(市民会館) 13:30 有(市)
-----	-----------------------

時間はいずれも開場時間。自は自由入場、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  
9月の休館日1・8・15・16・22・24・29日

福祉講座・身近な暮らしの防犯対策

日時9月10日、10時30分～11時30分 場所コミュニティセンター 対象市内在住の方 定員35名  
申込み入間川・入間川東地域包括支援センターへ 2955 1114 問合せ高齢介護課へ内線1573

都市緑化植物園

2952 6131

花木の病害虫防除  
日時9月13日、10時～12時  
内容病害虫の防除法を学ぶ  
対象市内在住・在勤の方 定員20名 費用2000円(資料代など) 申込み8月24日、9時から同植物園へ  
果樹栽培のポイント  
日時9月28日、9時30分～12時 対象市内在住・在勤の方 定員20名 費用2000円(資料代など) 持参品軍手、木ばさみなど 申込み9月10日、9時から同植物園へ

植物園の展示会

水墨画展/日時8月20日～31日  
初秋の山野草展/日時9月12日～15日  
いずれの展示も9時～16時

入間川小学校のプール

9月の開校日

開校日時9月6・7・13・15日の土・日曜日と祝日、9時30分～17時 対象市内在住の方 入場者は付添いの方も必ず水着、水泳帽を着用。水温などの状況により、利用できない場合があります 問合せ体育課へ内線5712

高血圧教室

日時10月1・16・30日と12月3・18日の水・木曜日、9時～13時(1日は15時まで。全5回) 内容医師の講話・血液検査・体操 調理実習など 対象60歳未満で最低血圧90mmHg以上か最高血圧140mmHg以上の治療中でない方 定員25名 費用1千円(調理実習費。血液検査費1千500円程度が別途必要) 申込み8月18日～9月5日 に保健センターへ 2959 5811

上級救命講習会

AEDを使って心肺蘇生を行う心急速手当講習会です。  
日時9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8月18日(9時～17時)から消防本部救急課へ 2953 7147

救急フェアを開催

日時9月7日、10時～12時 場所カルフル狭山店 内容AEDを使った心肺蘇生法の体験、救急隊の救命処置デモンストラクションなど 雨天中止 問合せ消防本部救急課へ 2953 7147

女子サッカー・なでしこリーグの試合が市内で開催

市内の女子サッカーチームASエルフェン狭山が、赤坂の森公園で試合をします。  
日時9月7日、12時から 対戦対福岡J・アンクラス 問合せ体育課へ内線5712

ふじみ寿大学の公開講座

日時8月19日、13時30分～15時30分 内容アイヌの伝統芸能の楽しみ、伝統楽器の演奏と話 問合せ富士見集会所

へ 2959 6230

レッツプレイ

グラウンド・ゴルフ

日時9月7日、21日の日曜日、10時～12時(28日は予備日。全3回) 内容簡単なルールを学びゲームを実践 対象市内在住の60歳以上の方で全回出席できる初心者 狭山市駅西口からの送迎バスあり 定員40名 申込み8月26日までに宝荘へ 2952 7777

話し方教室

日時9月30日、10月28日の火曜日、10時～11時30分(21日を除く、全4回) 場所中央公民館 内容プレゼンテーションの理論と実践 対象全回出席できる女性 定員30名 保育あり 申込み8月25日から男女共同参画推進室へ内線2514

サークル体験

健康体操体験教室

日時9月3日、24日の水曜日、13時30分～15時30分(全4回) 内容リンパ体操、気功法、自己整体など 定員20名 申込み8月20日 から富士見集会所へ 2959 6230



スポーツをとおし、心身の健康増進と生きがいを高めます。

狭山市シニア・エンジョイスポーツ大会

日程・内容 10月 8日 : グラウンドゴルフ、ペタンク、ゲートボール、パターゴルフ  
9日 : ボウリング 22日 : ウォークラリー 場所柏原河川敷公園、智光山公園など 対象おおむね60歳以上の方 費用パターゴルフ600円、ボウリング1千550円(靴代は別途必要) 申込み8月29日 までに高齢介護課へ内線1572