



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	1月	講習時間
午前コース	17日	9時30分～12時
午後コース	11日	13時30分～16時
夜間コース	22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1月6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 1月11日、9時～12時と17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



12月25日	お正月生花教室... P 18
26日	マジック体験教室... P 19
1月2日	硬式テニス・ダブルス戦... P 18
5日	新春かきぞめ・もちつき大会... P 20
10日	歴史講座(24日、2月7・21日、3月7・21日)... P 19 消防出初式... P 18
11日	トレーニング機器利用講習会(17・22日)... P 18 スポーツ相談(17日)... P 18
14日	糖尿病予防教室(29日、2月10日、3月10・24日)... P 18
17日	普通救命講習会... P 19 地域防災講座(31日、2月14・28日)... P 19
18日	ブルーベリーの栽培法... P 18 ストレッチ教室... P 19
19日	身体引き締めとストレッチ教室(2月2・16日、3月2・16日)... P 19 幼児体操教室(2月2・16日、3月2・16日)... P 19
23日	エッグアート教室... P 18
24日	雑木林で落ち葉掃き体験... P 20
27日	福祉講座... P 18
31日	健康づくり講演会... P 18

体育館へ
福祉講座
振り込め詐欺にご用心

日時 1月27日、14時～16時 場所 狭山台公民館 内容 現役警察官からの防犯アドバイス 対象 おおむね65歳以上の方 定員 20名 申込み 1月20日 までに富士見・狭山台地域包括支援センターへ 2969

硬式テニス大会・ダブルス戦

日時 1月2日、9時～15時 場所 智光山公園テニスコート 対象 狭山・入間・飯能・所沢在住か市内在勤・在学の方で次のいずれかに該当する方 ペアの一人が60歳以上 ペアの一人が中学生以下 家族ペアで年齢合計が100歳以下

問合せ高齢介護課

内線 1573 かも同センターへ

消防出初式

日時 1月10日、10時から 場所 上奥富運動公園 内容 消防車両の行進、消防署・消防団による消防訓練、一斉放水訓練など 問合せ消防総務課へ 2953 7112

お正月生花教室

日時 12月25日、10時～12時 対象 市内在住・在勤の方 定員 20名 費用 2千500円

上 家族ペアで女性が50歳以上か高校生以下 定員 16組 費用 1組2千円 申込み 12月17日～26日 同テニスコートクラブハウスへ 2955 7898

ブルーベリーの栽培法

日時 1月18日、10時～12時 対象 市内在住・在勤の方 定員 20名 申込み 12月23日、9時から都市緑化植物園へ 2952 6131

糖尿病予防教室

日時 1月14・29日(水・木)、2月10日、3月10・24日、9時～13時(全5回) 内容 医師の講話、血液検査、バランスのよい食事の試食、ストレッチ体操など 対象 60歳以下で、糖尿病の境界域で治療中でない方 定員 25名 費用 1千800円(血液検査、試食材料代など) 申込み 12月17日

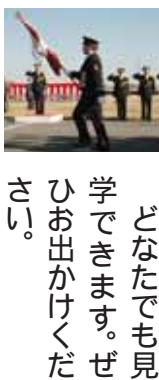
エッグアート教室

1月7日 保健センターへ 2959 5811 日時 1月23日、9時～12時と13時30分～16時30分 内容 おひな様がバレンタインのハートを作る 定員 各回20名 費用 おひな様は4千円、バレンタインは5千円(材料代など) 申込み 1月15日 までにサピオ稲荷山へ 2953 0577

健康づくり講演会

日時 1月31日、13時～15時 場所 サンパーク奥富 内容 ウォーキング・インターバル速歩とその効果(実技あり) 手話通訳、保育あり 申込み 12月19日 から健康推進課 (ホームページからも可)へ 2956 8050

日時 1月10日、10時から 場所 上奥富運動公園 内容 消防車両の行進、消防署・消防団による消防訓練、一斉放水訓練など 問合せ消防総務課へ 2953 7112



どなたでも見学できます。ぜひお出かけください。

1～3月の移動図書館さみどり号の巡回日

駐車場所	1月	2月	3月	駐車時間
市営柏岡地	団地内工事のため中止			10:10～10:40
笹井自治会館	6日 20日	3日 17日	3日 17日	11:00～11:30
青柳氷川神社				13:30～14:00
オリーブ				14:10～14:40
堀兼小学校				14:50～15:30
三商自治会館	7日 21日	4日 18日	4日 18日	9:30～10:10
人間野小学校				10:30～11:10
柏原小学校				13:20～14:00
柏苑				14:20～15:00
フラワーヒル東公園	8日 22日	5日 19日	5日 19日	9:50～10:40
入曽運動公園				10:50～11:30
人間小学校				13:30～14:10
ガーデンシティ狭山				14:30～15:10
中原公園	9日 23日	6日 20日	6日 20日	9:30～10:20
つつじの園				11:00～11:30
家族倶楽部				13:30～14:10
水季野集会所				14:40～15:20

駐車場所	1月	2月	3月	駐車時間
水押自治会館	27日	10日 24日	10日 24日	9:50～10:20
若葉台児童交通公園				10:40～11:30
広瀬小学校				13:20～14:00
けやの森学園				14:20～15:00
人間公民館	14日 28日	25日	11日 25日	9:30～10:10
野々宮神社				10:30～11:10
むさしの園				13:30～14:00
富士見小学校				14:20～15:20
奥富公民館	15日 29日	12日 26日	12日 26日	9:20～9:50
新狭山小学校				10:10～11:10
笹井小学校				13:20～14:00
ひかり幼稚園				14:20～14:50
人間川小学校	16日 30日	13日 27日	13日 27日	15:00～15:40
水富小学校				10:20～10:50
広瀬神社				11:00～11:30
金剛幼稚園前				13:50～14:40
山王小学校				15:00～15:30

天候などで、変更や運休させていただく場合があります

問合せ中央図書館へ 2954 4646

図書館

中央図書館 2954 4646
 狭山台図書館 2958 3801
 1月の休館日
 中央図書館 1～5・13・19・26日
 狭山台図書館 1～5・12・13・19・26日
 相互利用図書館1月の休館日
 人間・飯能市 1～5・12・19・26日
 所沢市 1～5・12・13・19・26日
 川越市 1～5・13・14・19・26・30日(川越駅東口図書館は1～4・6・13・14・20・27・30日)
 予約図書やEメールで通知
 図書館で予約・リンクエラストした本がご用意できた際、Eメールでお知らせできます。
 このサービスを利用するには、事前にパスワードとEメールアドレスの登録が必要です。詳しくは、ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

マジック体験教室

日時 12月26日、10時～12時
 対象 中学生以上 定員10名 申込み 12月17日 から狭山台公民館へ 2957 1271

普通救命講習会

日時 1月17日、9時～12時

内容 心肺そ生法とAEDを使用した応急手当 対象 市内在住・在勤の中学生以上の方 定員30名 申込み 12月17日(9時～17時)から消防本部救急課へ 2953 7147

地域防災講座

日時 1月17・31日と2月14・28日の土曜日(全4回、午前中) 場所 消防本部 内容 自主防災活動の核となるリーダーの育成 対象 中学生以上 定員20名 申込み 防災課へ内線3695

ストレッチ教室

日時 1月18日、10時～12時 場所 市役所6階会議室 対象 市内在住・在勤の方 定員20名 費用 200円(保険料など) 申込み 12月18日 から費用を持って体育課へ内線5712

歴史講座

日時 1月10・24日、2月7・21日、3月7・21日の土曜日、10時～11時30分(全6回) 内容 狭山市誕生以前の1町5か村の歴史を解説 定員40名 費用 300円(資料代など) 申込み 12月18日、9時から博物館へ 2955 3804

親子ドッチビー教室

日時・場所 2月 8日：人間川小学校 15日：狭山台体育館 時間はいずれも9時30分～12時 対象 市内在住の小学生と保護者 定員各20組 費用 一人100円 持参品 上履きなど 申込み 12月18日 から費用を持って体育課へ内線5712

狭山台体育館

2958 1201

身体引き締めとストレッチ教室

日時 1月19日、2月2・16日、3月2・16日の月曜日、13時30分～14時30分(全5回、1回の参加も可) 内容 簡単にできるストレッチの習得 対象 市内在住・在勤の方(高校生以下を除く) 定員15名 費用 2千円(保険料など) 幼児体操教室

幼児体操教室

日時 1月19日、2月2・16日、3月2・16日の月曜日、13時30分～14時30分(全5回、1回の参加も可) 内容 マット運動、跳び箱など遊びながら運動 対象 2歳6か月～4歳 定員15名 費用 2千円(保険料など) 申込み 12月18日 から費用を持って同体育館へ