



都市緑化植物園

2952 6131

バラ夏の手入れ

日時8月23日、13時～15時
30分 内容バラの剪定と管理のしかた 定員20名 費用300円(材料費) 持参品剪定はさみなど 申込み8月16日～21日、9時から同植物園へ

親子でクラフト

日時8月22日、10時～12時
内容種みほんを作る 定員15組 費用1作品300円(材料費) 対象小学生と保護者持参品持ち帰り用袋 申込み8月16日～21日、9時から同植物園へ

水墨画展

日時8月19日、30日、9時～16時 内容植物の水墨画などを展示



8月18日	さき織教室... P18
19日	水墨画展(～30日)... P16
20日	映写会を楽しみませんか... P18
22日	ゆかたのリフォーム... P18 親子でクラフト... P16 おもちゃの病院... P18
23日	バラ夏の手入れ... P16
26日	頭イキキ脳の若返り体操教室(9月9日)... P16
31日	布ぞうりづくり... P18
9月1日	アクアフィットネス教室(～10日の火・木・金曜日)... P17 バドミントン教室(～29日の火・金曜日)... P16
2日	初心者ゴルフ教室(～10月7日の水・金曜日)... P17 つまずき・転倒予防体操... P16 山登り・ウォーキングのための下半身トレーニング(9・16・30日)... P16 体のゆがみ改善ストレッチ(9・16・30日)... P16 トレーニングプログラム作成(16日)... P16 手作りマイバック... P18
6日	秋のアンサンブルコンサート... P18 救急フェア... P17 ダブルタッチ世界一の技を見て挑戦... P18
7日	固形せっけんづくり... P18
9日	健康増進スポーツ相談 30日... P16 いきいき体操教室... P16
10日	ママのための再就職準備セミナー(17・24・30日)... P16
11日	初心者剣道教室(～10月9日の金曜日)... P17 初秋の山野草展(～13日)... P16 段ボール箱で堆肥づくり... P18
12日	上級救命講習会... P17
14日	子育て支援講座(28日・10月5・14日)... P17
16日	健康ストレッチ教室... P16
20日	レッツプレイグラウンドゴルフ(～10月4日の日曜日)... P18
25日	飯能ハーブガーデン・バスの旅... P17
30日	リフレッシュ体操教室... P16

初秋の山野草展
日時9月11日～13日、9時～16時 内容初秋の山野草盆栽を展示

市民総合体育館

2952 0511

健康増進スポーツ相談

日時9月9・30日の水曜日、16時30分～18時30分 内容トレーニングの初心者を対象としたトレーニング相談 定員各日4名

つまずき・転倒予防体操

日時9月2日、9時30分～10時30分

リフレッシュ体操教室

日時9月30日、15時～16時
いきいき体操教室

健康ストレッチ教室

日時9月9日、15時～16時
内容簡単な体操やストレッチ
日時9月16日、9時30分

10時30分

山登り・ウォーキングのための下半身トレーニング
日時9月2・9・16・30日の水曜日、11時～12時 費用1回500円

500円

体のゆがみ改善ストレッチ
日時9月2・9・16・30日の水曜日、13時30分～14時30分 費用1回500円

トレーニングプログラム作成
減量目的/日時: 9月2日
健康維持目的/日時: 9月16日

いずれも15時～17時
定員各5名 費用各500円

バドミントン教室
日時9月1～29日
の火・金曜日、19時～21時 内容初心者から中級者向けのバドミントン指導 対象中学生以上 定員30名 費用2千円 申込みいずれも同体育館へ



2514

ママのための再就職準備セミナー
子育て中の女性の、再就職を支援するセミナーです。
日時・内容 9月 10日: 自分のライフスタイルを考えよう 17日: 自分に合う仕事を考えよう 24日: コミュニケーション力と面接時のマナーを身につけよう 30日: 仕事と家庭の両立についてしているのかしら(時間はいずれも10時～12時) 場所 中央公民館 定員20名 保育あり 申込み8月17日から男女共同参画推進室へ内線2514

ママのための再就職準備セミナー

子育て中の女性の、再就職を支援するセミナーです。
日時・内容 9月 10日: 自分

自分のライフスタイルを考えよう 17日: 自分に合う仕事を考えよう 24日: コミュニケーション力と面接時のマナーを身につけよう 30日: 仕事と家庭の両立についてしているのかしら(時間は

いずれも10時～12時) 場所 中央公民館 定員20名 保育あり 申込み8月17日から男女共同参画推進室へ内線2514

統計調査員養成研修
日時10月14・15日(水・木)、10時～15時 場所川越地方庁舎 内容統計に関する基本的知識など計8時間の研修 対象20

富士見・狭山台地域包括支援センター
2969 0080

頭イキキ脳の若返り体操教室
日時8月26日・9月9日、14時～15時30分 場所富士見公民館 内容認知機能チェック、予防体操など 対象おおむね65歳以上の方 申込み8月25日 までに同センターへ

足腰しっかり健康体操教室
日時10月7日、14時～15時30分 場所富士見公民館 内容狭山市すこやか体操 対象おおむね65歳以上の方 申込み9月30日 までに同センター

2514

統計調査員養成研修
日時10月14・15日(水・木)、10時～15時 場所川越地方庁舎 内容統計に関する基本的知識など計8時間の研修 対象20

市民会館

2953 9101

小ホール9月の予定

12日	ピアノ発表会(野村音楽教室) 15:15 自(民)
27日	舞踊発表会(大川和洋実) 10:30 自(民)

時間はいずれも開場時間。自は自由入場、(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7・14・21・22・24・28日

3km...中学生男女、高校生女子、一般女子 6km...高校生男子、一般男子、シニア男子 (40歳代・50歳代・60歳以上) 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 に申込書提出



開催日12月13日 場所狭山稲荷山公園 種目 2km...小学 5・6年生男女

クロスカントリー IN SAYAMA

対象市内在住・在学の小中学生(保護者も可) 定員20名 費用500円(保険料など) 申込み8月17日 から費用を持って体育課へ内線5712

長期臨時休館のお知らせ 全館の設備点検などで臨時休館になります。 期間9月14日～29日 飯能ハーフガーデン・バスの旅 開催日9月25日 対象60歳以上の方 定員22名 費用1千100円(昼食代) 申込み8月18日 から寿荘へ 29 59 7241

健康空手教室土曜コース 日程10月3日～24日の土曜日(全4回) 内容キッズ、ジュニア、成人などの各クラスあり

健康空手教室火曜コース 日程10月6日～27日の火曜日(全4回) 内容キッズ、ジュニアなどの各クラスあり 各クラス共通/定員20名 費用4千円(ほかに保険料が必要) 申込み往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望の教室・コース名を記入し、8月31日 必着でサピオ稲荷山(〒350 1324 稲荷山1 12 3)へ

サピオ稲荷山 2953 0577

子育て支援講座 日時9月14・28日・10月5・14日の月・水曜日、10時～11時30分(全4回) 内容親子遊び、エゴグラムによる心理分析など 対象市内在住の1歳～未就学児と保護者 定員15組 費用100円 保育あり 申込み8月18日～31日に富士見集会所へ 2959 6230

救急フェア 日時9月6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、狭山市幼年消防クラブ員の和太鼓演奏など 雨天中止 問合せ消防本部救急課へ 2953 7147

上級救命講習会 心肺蘇生法とAEDの使用 搬送方法などの応急手当の講習会です。 日時9月12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17日 から消防本部救急課(9時～17時)へ 2953 7147



救急フェア 日時9月6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、狭山市幼年消防クラブ員の和太鼓演奏など 雨天中止 問合せ消防本部救急課へ 2953 7147

初心者剣道教室 日時9月11日～10月9日の金曜日、18時30分～19時45分(全5回) 場所狭山台体育館 対象市内在住・在学の小中学生(保護者も可) 定員20名 費用500円(保険料など) 申込み8月17日 から費用を持って体育課へ内線5712

初心者ゴルフ教室 日時9月2日～10月7日の水・金曜日、19時30分～21時30分 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21日、19時30分～19時45分に費用を持って市役所3階会議室へ 問合せ体育課へ内線5711

アカアフィットネス教室 日時9月1日～10日の火・木・金曜日、10時～11時30分(全5回) 場所人間小学校プール 対象市内在住・在勤の18歳以上の女性 定員20名 費用500円(保険料) 申込み8月18日 から費用と印鑑を持って体育課へ内線5712

1へ 問合せいずれも介護保険課へ内線1555 彩の国ふれあいピック秋季大会の参加者を募集 全ての障害者が親しめるスポーツイベントです。 日時10月25日、9時30分～15時 場所熊谷スポーツ文化公園 種目陸上、フライングディスク、レクダンスなど 対象4月1日現在、身体、知的、精神に障害のある中学生以上の方(種目によっては小学5年生から可) 申込み8月26日 までに障害者福祉課施設や学校に所属する方は各施設へ内線