



開催日はイベント初日のみ記載

2月18日	宝荘の映写会...P16
20日	植物画展...P16
23日	狭山市民芸術祭...P15 不老荘の囲碁大会...P15 手作りマイバック...P15
27日	お雛様とつるし飾り...P15 おもちゃの病院...P15 そば打ち体験教室...P15 講演会・ときわひろみ手作り紙芝居の世界...P16
3月2日	顔ツボマッサージ講座...P15
3日	バランス矯正トレーニング...P14 運動不足解消トレーニング...P14 トレーニングプログラム作成...P14 つまずき・転倒予防体操...P14
5日	リハビリマッサージ講習会...P16
6日	講演会・いまだきの女と男...P14
7日	消防フェア...P14 シニアが支えるまちづくり事業...P15 いきいき卓球教室...P16
9日	初心者パソコン講習会...P14 女性のための護身術講座...P15
10日	エッグアート教室と野鳥観察会...P14 健康はなまる講座...P14 健康増進スポーツ相談...P14 いきいき体操教室...P14
13日	春期企画展 魅せる・女性を彩る服飾と美容...P14 木酢液の使い方...P16
14日	上級救命講習会...P14 国際交流の集い...P16
16日	管理監督者研修会...P15
17日	健康ストレッチ教室...P14
21日	体験学習・茶席...P14
24日	リフレッシュ体操教室...P14

寿荘

2959 7241

エッグアート教室と野鳥観察会

日時3月10日、エッグアート/10時30分~12時30分、野鳥観察/13時30分~14時30分 対象60歳以上の方 定員10名 費用500円(材料費) 申込み2月17日 から同荘へ

ミニテイさきんか新メンバー募集

日時4月から毎週木曜日か土曜日、10時~14時30分 内容趣味の活動や筋力アップ体操など 対象堀兼 新狭山、狭山台にお住まいで、介護予防が必要な60歳以上の方 定員各日10名 費用600円

消防フェア

日時3月7日、10時~12時(雨天中止) 場所ベスタ狭山 駐車場内(入間川) 内容各種

消防車などの展示 消防体験コーナーなど 問合せ消防課へ 2953 7146

上級救命講習会

心肺そ生法とAEDの使用 搬送方法などの応急手当の講習会です。 日時3月14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2月17日 から消防本部救急課(9時~17時)へ 2953 7147

健康はなまる講座

日時3月10日・18日、9時~12時45分(全2回) 対象血糖値や血圧などが気になる方など 定員14名 費用400円(調理実習費) 申込み2月17日 ~3月3日 に保健センターへ 2959 5811

市民総合体育館

2952 0511

健康増進スポーツ相談

日時3月10日と24日の水曜日、16時30分~18時 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4名

つまずき・転倒予防体操 日時3月3日、9時30分~10時30分

いきいき体操教室

日時3月10日、15時~16時 内容簡単な体操やストレッチ 健康ストレッチ教室 日時3月17日、9時30分~10時30分

リフレッシュ体操教室

日時3月24日、15時~16時 バランス矯正トレーニング 日時3月3日、24日の水曜日、11時~12時 費用1回500円

00円

運動不足解消トレーニング

日時3月3日、24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3月3日 健康維持目的/日時3月17日 いずれも15時~17時 定員各4名 費用各500円 申込みいずれも同体育館へ

博物館

2955 3804

春期企画展

魅せる・女性を彩る服飾と美容 各世代の女性が元気に生きるために欠かせない 服飾と美容の役割を紹介します。 開催日 服飾の展示: 3月13日 ~ 4月22日 美容関係の展示: 4月24日 ~ 6月6日 4月23日は休館

体験学習・茶席

狭山市茶道連盟によるお茶 廣裏千家を開催します。 日時3月21日、11時~15時 定員40名 費用350円(入館料込み) 申込み当日、直接同館へ

講演会「いまだきの女と男」 日時3月6日、14時~15時30分 場所中央公民館 内容家族カウンセラー・エッセイストの宮本まき子氏と男女双方の視点から考える 定員80名 保育あり。2月26日までに申込みが必要 申込み2月17日 から男女共同参画推進室へ内線2514

初心者パソコン講習会

日時3月9日、12日、9時~12時 内容電源の入れ方からワードで簡単な文章作成

大・中ホール3月の予定

7日	SRSリズムなわとび発表会2010(SRS狭山口 プスキッピングクラブ) 12:40 (自)(民)
28日	定期演奏会(狭山市立堀兼中学校吹奏楽部) 12:30 (自)(市)

小ホール3月の予定

7日	歌の甲子園カラオケ大会(入山アキ子) 10:00 (自)(民)
13日	上映会「未来の食卓」他(けやの森学園) 9:30 13:30 18:00 (自)(民)
14日	ピアノ発表会(シリウス音楽院) 10:25 14:10 (自)(民)
20日	ギターとひとときPart(フルートとギター の会) 13:30 (自)(民)
21日	ピアノ発表会 ヴァイオリン発表会 琴・フルートピアノ発表 会(シリウス音楽院) 10:25 13:40 17:10 (自)(民)
27日	ピアノ発表会(吉見留美) 13:30 (自)(民)

時間はいずれも開場時間。(自)は自由入場、(有)は有料、(市)は事前申し込みが必要です。(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。3月の休館日1・8・15・22・23・29日

水泳教室3月生募集  
コース内容幼児水遊び、成人初心者、クローリング初級・中級、フット習得、小学生初級・中級など 費用2千400円(月4回分、別途プール使用料が必要) 定員各15名

サピオ稲荷山

2953 0577

手作りマイバッグ  
日時2月23日、10時〜12時30分 定員8名 持参品傘布・シールズ、裁縫道具など  
申込みリサイクルプラザへ  
おもちやの病院  
日時2月27日、13時30分〜16時 費用部品交換は300円程度 ゲーム機などは不可 申込み当日、直接リサイクルプラザへ

狭山市民芸術祭

日程 作品展:2月23日  
28日 舞台:世代を超えて  
:2月27日 舞台:さやま  
民話風土記:2月28日  
茶席:2月27・28日(土・日)  
費用 は1千円(前売り)、  
は350円 問合せ市民会館  
へ 2953 9101

女性のための護身術講座  
日時3月9日、10時〜11時

顔ツボマッサージ講座

日時3月2日、10時〜12時  
内容生活に生かすツボ療法  
対象市内在住・在勤の方 定員20名 申込み2月18日  
から富士見集会所へ 2959  
6230

そば打ち体験教室

日時2月27日、9時〜12時  
30分 定員15名 費用800円(材料費) 持参品エプロン、持ち帰り用容器など 申込み2月17日、9時から費用を持って狭山台公民館へ  
2957 1271

シニアが支える  
まちづくり事業

「世代間交流をとおして、活  
気あるまちづくりを」をテーマに、講演会とパネルディス  
カッションを開催します。

日時3月7日、12時30分  
から 場所中央公民館 問合せ  
高年齢者支援課へ内線1572

リサイクルプラザ

2968 1323

日時木曜日、11時15分  
から 費用2千500円(月4回)  
バランスボール&ウォー  
キング教室3月生募集  
日時金曜日、13時から 費用  
2千円(月4回)

空手教室3月生募集

火曜日(コース月4回) キツ  
ズ・ジュニア:18時から 土  
曜日(コース月4回) キッズ  
:9時から ジュニア:10時  
から 成人:11時から 費用  
4千円(別途保険料が必要)  
アルファベクス教室3月生募集  
日時 月曜日、11時から 木  
曜日、10時と14時から 費用  
2千500円(月4回)

ママと一緒にコンディショ  
ニング3月生募集

日時木曜日、11時15分  
から 費用2千500円(月4回)  
バランスボール&ウォー  
キング教室3月生募集  
日時金曜日、13時から 費用  
2千円(月4回)

30分 場所中央公民館 内容  
すぐに使える護身術を身につ  
ける 定員20名 申込み2月  
18日 から男女共同参画推進  
室へ内線2514

ふじみ寿大学生を募集

日時4月〜12月の毎月第2  
・4火曜日、13時30分〜15時30  
分 内容健康や文学の講座  
バス見学会など 対象市内在  
住の60歳以上の方 定員30名  
(多数は抽選) 費用材料費な  
どの実費 申込み2月23日  
〜3月2日 に直接富士見集  
会所(代理申込は不可)へ 2  
959 6230

まで 定員12名 費用500  
円(資料代) 申込み3月1日  
、9時から電話で中央公民  
館へ 2952 2230

不老若の囲碁大会

日時2月23日、9時30分〜  
16時15分 対象市内在住の60  
歳以上の方 定員30名 費用  
1000円(昼食は別途500  
円) 狭山市駅東口から送  
迎バスあり 申込み2月20日  
までに同荘へ 2957  
3502

管理監督者研修会

日時3月16日、9時〜16時  
30分 場所狭山市商工会館  
内容リーダーシップ能力の開  
発、モチベーションの基本と  
応用 対象市内工業関係事業  
所の管理監督者 定員35名  
(1事業所5名以内) 費用1  
千500円(資料、昼食代な  
ど) 申込み3月5日 まで  
に費用を持って商工業振興課  
内線2554か狭山商工会議  
所へ 2954 3333

お雛様とつるし飾り

日時2月27日〜3月3日