



カレンダー 3・4月

開催日はイベント初日のみ記載

3月13日	ファッションショー...P16
17日	写そう会写真展...P19
18日	布ぞうり作り...P16
19日	介護服の展示解説...P16
20日	ふれあいコンサート...P18
21日	水泳ワンポイントレッスン...P17
23日	裂き織教室(初級編)...P16 メンタルヘルス講習会...P16
26日	紙粘土でお人形作り...P17 狭山稲荷山公園・夜桜のライトアップ...P16
27日	レクチャーコンサート...P16 子ども体験教室...P16 おもちゃの病院...P16
28日	春休み水泳教室...P17 柑橘類の手入れ...P19
4月3日	狭山稲荷山公園・桜まつり...P16
6日	ハーブの栽培と利用...P19 やさしい健康ヨガ教室...P17 寿荘のライフアップ講座...P19 運動不足解消トレーニング...P17 トレーニングプログラム作成...P17
7日	つまずき・転倒予防体操...P17 体のゆがみ改善体操...P17 初・中級者テニス教室...P18 女声コーラス体験教室...P18 人間川春まつり...P19
10日	アマ囲碁団体戦(十段戦)...P19 春の古文書読解講座・初級編...P16
11日	体験学習・茶席...P16
12日	富士見公民館の元気塾...P19
13日	初心者ゴルフ教室...P17
14日	宝荘のいきいきライフ教室...P18 健康増進スポーツ相談...P17 いきいき体操教室...P17 エッグアート体験教室...P17 富士見公民館の東雲大学...P19
15日	アクリルたわし・ペロペロキャンディー作り...P16
16日	春の古文書読解講座・中級編...P16
17日	乳がん市民公開講座...P17
18日	講演会「戦後60年 おしゃれに見る女性史」...P16 幼児体操教室...P18
19日	らくらくヨガ...P18 身体引締め&ストレッチ...P18
21日	健康ストレッチ教室...P17 狭山台寿大学...P19
23日	若返りポイント教室...P16
28日	リフレッシュ体操教室...P17

博物館

2955 3804

体験学習「茶席」

日時4月11日、11時～15時
内容狭山市茶道連盟による茶席 定員40名 費用一席350円(入館料込み)
春の古文書読解講座

初級編/日時4月10日～6月26日の毎週土曜日、10時～11時30分、5月1・15日を除く。全10回)
中級編/日時4月～23年3月の毎月第3金曜日、10時～11時30分(全12回) 対象初級編を修了した方
共通事項/定員40名 費用1千500円(資料代。くずし字読解の手引・全面改訂版をお持ちの方は1千円) 申込み初級編は3月19日、中級編は3月25日 のそれぞれ9時

から電話で博物館へ

お花見開館のお知らせ

3月29日と4月5日の月曜日は臨時開館します。

レクチャーコンサート

日時3月27日、13時30分～15時(13時開場) テーマ、20絃箏・17絃箏の魅力」 入館料が必要
ファッションショー
日時3月13・14日(土・日)、14時～14時30分と15時30分～16時 内容東京家政大学(14日)と東京家政大学短期大学部(13日)によるファッションショー 入館料が必要

介護服の展示解説

日時3月19日、11時と13時30分から 内容工夫を凝らした介護服の展示
講演会 戦後60年 おしゃれに見る女性史」
日時4月18日、13時30分

15時 定員60名 申込み4月8日、9時から電話で博物館へ

リサイクルプラザ

2968 1323

布ぞうり作り

日時3月18日、10時～15時 定員10名 費用200円 持参品7cm×150cmに裂いた木綿の布、昼食
裂き織教室(初級編)
日時3月23日、10時～15時 内容花瓶敷きやコースターを作る 定員7名 持参品木綿布90cm幅を1m、かぎ針、昼食

子ども体験教室

日時3月27日、10時～12時と13時～15時 内容ミニぞうり、紙すき、ブローチ作りなど
アクリルたわし・ペロペロキャンディー作り
日時4月15日、10時～13時

内容洗剤を使わないタワシ作り 定員10名 持参品極太並太のアクリル100%毛糸を2～3色、8号か6号の鍵棒を2本

申込みいずれも直接リサイクルプラザへ

おもちゃの病院

日時3月27日、13時30分～16時 費用部品交換は300円程度 申込み当日、直接リサイクルプラザへ

狭山稲荷山公園・夜桜のライトアップと桜まつり

ライトアップ/日時3月26日～4月11日、18時～21時 駐車場は21時30分まで。天候や開花状況などで日時の変更や中止の場合あり

桜まつり/日時4月3・4日(土・日)、11時から

内容文化団体連合会加盟団体による舞

踊、詩吟、和太鼓演奏などの発表や模擬店など 問合せ商工業振興課内線2551か狭山市観光協会へ 2953 1205

若返りポイント教室

日時4月23日と5月21日の金曜日、13時～16時(全2回) 内容10歳若返るためのメイクや体操など 対象40歳以上 定員15名 費用1千円 申込み3月19日 から勤労福祉センターへ 2953 5948

メンタルヘルス講演会

日時3月23日、13時30分～16時 場所教育センター 演題WRAP(元気回復行動プラン)の世界観に触れる」 定員100名 申込み障害者福祉課内線1594か保健センターへ 2959 5811

大・中ホール4月の予定

11日	災害救援金チャリティー公演35周年記念 高瀬元子オーロラバレエスクール発表会(高瀬元子) 15:45 ㊦ (民)
17日	歌謡フェスティバル(この指とまれ) 9:30 ㊦ (民)
17日	松村和子他コンサート(この指とまれ) 17:30 ㊦ (民)

小ホール4月の予定

3日	古田美穂・真穂・みどりピアノ発表会 & 英語発表会(古田美穂・真穂・みどり) 12:00 ㊦ (民)
11日	「ぼくはうみがみたくなりました」上映 & 講演会(社会福祉法人新) 12:30 ㊦ (民)
25日	ピアノファミリーコンサート(志村ピアノ教室・まいね音楽教室) 10:00 ㊦ (民)
29日	あひるの会31thコンサート(鶴淵裕子) 13:00 ㊦ (民)

時間はいずれも開場時間。㊦は自由入場、㊦は有料、㊦は整理券が必要です。(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
4月の休館日5・12・19・26・30日

市民総合体育館
2952 0511
やさしい健康ヨガ教室
日時4月6日、6月29日の毎週火曜日、13時30分、14時30分(全12回) 費用4千円
健康増進スポーツ相談
日時4月14日と28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2名
つまずき・転倒予防体操
日時4月7日、9時30分、10時30分
いきいき体操教室
日時4月14日、15時、16時

サピオ稲荷山
2953 0577
水泳ワンポイントレッスン
日時3月21日と28日の日曜日、13時30分、14時 幼児・小学生教室と14時15分、14時45分(成人教室) 定員各教室15名 プール利用料が必要
春休み水泳教室(初級)
日時3月28日、30日と4月2日、4日、16時、17時 対象新1年生と小学生(小学2年生以下は保護者

初心者ゴルフ教室
日時4月13日、5月20日の毎週火・木曜日、10時、12時(全10回) 場所新狭山ゴルフセンター 対象市内在住・在勤の方 定員20名(多数は抽選) 費用1万7千円(保険料など) 申込み4月1日、10時、10時15分に費用を持って市役所6階会議室へ 問合せ体育課 へ内線5712

消費者ホット情報

悪質商法に遭わないための心得

「安くなりますよ」、「儲かりますよ」などの「うまい話」、「甘い言葉」には要注意
「あなただけ特別」、「今だけ特別」などのキャンペーンには要注意
無料進呈の粗品・あまりに安い商品には要注意
契約を急がせる話や金銭の前払い契約は要注意
強引・しつこい勧誘は要注意
契約前にもう一度冷静に時間を置いて考えましょう。本当に必要ですか。他と比較してみましよう。誰かに相談してからにしましよう
断わるときは、はっきりと「お断りします」、「必要ありません」と言いましよう
相談・問合せ月～金曜日の9時30分～15時30分に消費生活センターへ 2954 7799

紙粘土でお人形作り
日時3月26日、10時、15時
内容紙粘土で人形の壁掛けを作る 定員15名 費用2千円(材料費、昼食代など) 申込み3月17日、22日 に智光山荘へ 2953 6677
乳がん市民公開講座
日時4月17日、14時、15時30分 場所市民会館 内容「乳がんをもつと知ること」と題した講演や質問コーナーなど 定員300名 問合せ健康推進課へ 2956 8050

内容簡単な体操やストレッチ 健康ストレッチ教室
日時4月21日、9時30分、10時30分
リフレッシュ体操教室
日時4月28日、15時、16時
体のゆがみ改善体操
日時4月7日、28日の毎週水曜日、11時、12時 費用1回500円
運動不足解消トレーニング
日時4月7日、28日の毎週水曜日、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4月7日

健康維持目的/日時4月21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
ママと一緒にコンディショニング4・5月生募集
日時毎週木曜日、11時15分から 費用5千円(全8回)
バランスボール&ウオーキング教室4月生募集
日時毎週金曜日、13時から 費用2千円(全4回)
健康ヨガ教室4月生募集
日時毎週水曜日、13時30分と15時から(全4回) 費用3千円 申込みいずれも3月20日、10時からサピオ稲荷山へ

情報ガイド 市政 暮らし 教育・子育て・キッズ 学ぶ・楽しむ 募集 官公庁など 17