

# 学ぶ・楽しむ



## 宝荘のいきいきライフ教室

日程10月～3月の毎月第2水曜日 内容運動中心の健康講座 対象60歳以上の方 狭山市駅西口から送迎バス要予約あり 申込み同荘へ 2952 7777

## 寿荘

2959 7241

## ライフアップ講座

期間10月6日～3月23日の水曜日 内容・コース 絵手紙 / 第1水曜日 ヨガ / 第2水曜日と第4水曜日 太極拳 / 第3水曜日 各全5回 (ヨガは6回)。時間は11時～12時(絵手紙は10時30分～12時) 対象60歳以上の方 定員各15名 費用各1千500円(ヨガは1千800円) 申込み9月17日 から同荘へ

大好評! 鉄道博物館ハスの旅 日時10月29日、9時30分～16時 対象60歳以上の方 定員22名 費用1千850円 (昼食、入館料など) 申込み9月28日、9時から同荘へ

## 狭山の食文化とその歴史を学ぶ講座

日時10月23日・11月27日・1月22日・2月5日の土曜日、9時～12時30分 1月22日は15時まで) 場所農村環境改善センターなど 内容さつまんだんごやうどんなどの伝統食づくり、武蔵野の平地林と野菜づくりの話など 費用2千200円(初回に集金) 定員20名 申込み9月22日 から社会教育課へ内線5672

## ひろせ寿大学

日時9月17日、13時30分～15時30分 内容介護保険を学ぶ。生活元気度チェックや予防体操など 対象おおむね55歳以上の方 問合せ広瀬公民館へ 2953 6500

## 市民総合体育館

2952 0511

## 健康増進スポーツ相談

日時10月13日と27日の水曜日、16時30分と17時30分 内容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10月6日、9時30分～10時30分

いきいき体操教室 日時10月13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10月20日、9時30分～10時30分

リフレッシュ体操教室 日時10月27日、15時～16時 体のゆがみ改善体操 日時10月6日、27日の水曜日、11時～12時 費用1回500円

肩こり・腰痛改善予防体操 日時10月6日、27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10月6日 健康維持目的 / 日時10月20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

## サピオ稲荷山

2953 0577

幼児水遊び教室10・11・12月生募集 日時土曜コースと日曜コース 11時～12時(各全10回) 対象3歳～未就学児 費用6千円

アフターマタニティ10・11月生募集 日時毎週木曜日、11時15分～12時15分(全8回) 費用5千円 カラオケ大会出場者募集 日時10月17日、14時～16時 定員30名 費用500円 アルファビクス10・11月生募集 日時毎週木曜日、10時～11時(全8回) 費用5千円 フラダンス基本コース教室 10月生募集 日時毎週土曜日、18時30分～20時(全4回) 費用4千円 共通事項 / 申込み9月21日

## (仮称) 狭山元気大学の試行講座実施中



(仮称) 狭山元気大学が、平成23年度の本格開設に先立ち、6月から「コミュニティビジネス起業コース」「健康づくりサポーター養成コース」「パパママの

お助け隊養成コース(子育て支援者養成)」の3つの試行講座を実施しています。

講座プログラムの監修・講師の派遣・会場提供など、市内大学や市内外のNPOの協力をいただきながら、9月からは、57名の受講者が地域活動での実践に向けて、より専門的な学習に取り組んでいます。

問合せ政策企画課へ内線7140

、10時から費用と印鑑を持ってサピオ稲荷山へ

さやまの市民講座「ゴーヤで緑のカーテン作り

「おとなの学びを支援すること」を学習した市民が自主的に学ぶ講座です。

日時9月26日、14時～16時 場所堀兼公民館 内容「ゴーヤの育て方、料理方法と試食 対象18歳以上の方 定員30名 (多数は抽選) 費用200円 (保険料など) 申込み9月22日 までに社会教育課へ内線 5673

# 10～12月の移動図書館さみどり号の巡回日

天候などで、変更や運休の場合あり

駐車場所	10月	11月	12月	駐車時間
市営柏団地	26日	9日	7日 21日	10:10～10:40
笹井自治会館				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	13日 27日	10日 24日	8日 22日	9:30～10:10
入間野小学校				10:30～11:10
柏原小学校				13:20～14:00
柏苑				14:10～14:50
フラワーヒル東公園	14日 28日	11日 25日	9日	9:50～10:40
入曽運動広場				10:50～11:30
入間小学校				13:30～14:10
ガーデンシティ狭山	工事のため、23年5月まで運休			
中原公園	1日 15日	12日 26日	10日 24日	9:50～10:40
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	10月	11月	12月	駐車時間
水押自治会館	5日 19日	2日 16日 30日	14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
入曽公民館	6日 20日	17日	1日 15日	9:30～10:10
野々宮神社				10:30～11:10
むさしの園				13:40～14:10
富士見小学校				14:30～15:10
奥富公民館	7日 21日	4日 18日	2日 16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(入間川中正門側)				14:20～15:00
入間川小学校	8日 22日	5日 19日	3日 17日	15:10～15:40
水富小学校				10:20～10:50
広瀬神社				11:00～11:30
金剛幼稚園前				13:40～14:30
山王小学校				14:50～15:20

問合せ中央図書館へ 2954 4646

## 博物館

2955 3804

### 体験学習茶席

日時10月17日、11時～15時  
内容煎茶道松風流の茶席 定員40名 費用350円(入館料込み)

### 秋の古文書読解講座(初級編)

日時9月25日、11月27日の土曜日、10時～11時30分(全10回) 定員40名 費用1千500円(資料代など。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9月17日、9時から電話で博物館へ

## 狭山市綱引大会の参加チームを募集



日程11月14日  
場所市民総合体育館 内容小学生、中学生、一般の各男女の部 小学生は5年生以上。一般は中学生を除く15歳以上) 対象市内在住・在学・在勤のチーム 10月14日に代表者会議あり 申込み10月6日 までに申込用紙自治振興課に用意。ホームページからもダウンロード可)を同課内青少年を育てる狭山市民会議事務局へ内線2515

## 富士見公民館の元氣塾

日時10月18日、11月8・15日、12月6・13日、1月17・24日、2月7・14日、3月7日の月曜日、14時～16時(全10回) 内容簡単なストレッチやレクリエーション 対象55歳以上の方 定員25名(多数は抽選) 申込み9月28日、9時～9時15分に同公民館(電話不可)へ 2959 0175

## 初心者パソコン教室

日時9月30日、10月7・21日、11月4・18日、12月2日の木曜日 13時～15時(全6回) 内容年賀状やフォトアルバムを作る 対象ノートパソコンを持参できる方 定員5名 費用3千円 申込み9月17日、28日 に智光山荘へ 2953 6677

## 「灯の川2010」灯と人間川に遊ぶ夕べ



日時10月10日、16時～20時(雨天の場合は10月17日) 場所新富士見橋下流の人間川

内容問伐材を使った森のろうそく200本をメインに、

## 図書館

「竹のろうそく」やジャズバンドの生演奏、模擬店など「森のろうそく」の点火権とボランティアアスタップを同時募集中。駐車場が少ないため、車での来場はご遠慮ください 問合せ入間川地区センターへ 2952 2230

中央図書館 2954 4646  
狭山台図書館 2958 3801

10月の休館日  
中央図書館・狭山台図書館 4・12・18・25日

なつかしい映画を観る会  
日時10月9日、13時～15時  
場所中央図書館 内容「螢川」健康づくり講座 運動・食事がかしく生活改善

会場・電話番号	日程
入曽公民館・2957 6615	9月30日
水富公民館・2954 4730	10月1日
狭山台公民館・2957 1271	10月19日
	10月20日

共通事項/時間9時30分～11時45分 内容調理実習や体操 定員20名 費用400円 申込み9月17日 から費用を持って希望する会場へ 問合せ社会教育課へ内線5672