

情報ガイド

学ば・楽しむ



着物(和服)フェア

日時10月21日、9時から
場所リサイクルプラザ 内容
和服、帯、小物の販売など
1点50円で一人3点以内 問
合せ第一環境センターへ 2
953 2831

さやまの市民講座

「おとなの学びを支援する」
ことを学習した市民が自主的
に行う講座です。
ストレスを和らげる癒しの方
法・誰でもできるリラクセス法
日時11月20日、14時〜16時
場所中央公民館 内容ストレ
ス解消法、タッピングタッチ
の習得 対象介護に関心のあ
る方 定員30名

パパとのふれあい紙飛行機大会
日時11月27日、14時〜16時
場所入間川小学校 内容紙飛
行機を作って親子で飛ばす
定員40名 持参品上履き
共通事項/費用1000円
(保険料など) 申込み10月19
日 から社会教育課へ内線5
673

認知症家族の勉強会と集い

日時10月28日と11月25日の木
曜日、10時〜12時 場所消費
生活センター 内容認知症介
護体験談や意見交換など 対
象認知症の方を介護している
方 申込み10月21日 までに
介護保険課へ内線1555

つつじの園出前講座

日時11月18日、13時30分〜
14時30分 内容頑張りすぎな
い介護のコツ。住宅改修、福祉
用具の工夫 定員15名 申込
み10月15日 から同園へ 2
955 7700

地産地消で名物づくり講座

日時11月26日、12月17日、1月
21日、2月4・18日の金曜日、9
時30分〜12時30分、11月26日
と12月17日は11時30分まで。
全5回。発表会あり。場所新
狭山・奥富公民館など 内容
新狭山の歴史と特産品、名物
づくりなど 定員20名 費用
2千円 申込み10月20日 か
ら社会教育課へ内線5672

子どもの虐待防止講演会

日時11月17日、14時〜16時
場所第二環境センター 内容
子ども虐待の理解とその家庭
支援について 保育あり
申込み11月12日 までに子育
て支援課へ内線1537

女性のための健康づくり教室

日時11月5日〜26日の金曜
日、14時〜15時30分(全4回)
内容体にやさしいリラクセス
ヨガ 対象市内在住・在勤の
方 定員20名 保育あり
申込み10月19日 から富士見
集会所(保育希望者は29日ま
でに申込みが必要)へ 29
59 6230

若年者のための就職に 役立つパソコン講座

日時11月18日、12月3日の木・
金曜日、18時30分〜20時30分
(全6回) 場所日本情報シス
テム(狭山台) 内容エクセ
ル基礎、初めてのパワーポイ
ント・アクセス 対象市内在
住、求職中の4歳未満の方で
ワードの基本操作ができる方
定員10名 費用5千355円
(テキスト代) 申込み10月25
日、9時から費用を持って
商工業振興課へ内線2553

ユースプラザの講座生を募集します

講座名	開講日	定員	受講料
クリスマスとお正月のお花をいけよう	12月2・9日、25日 (全3回)	15名	4,000円
野菜をいっぱい使っておいしく食べよう	11月24日、12月1・8日 (全3回)	15名	2,400円
東さんちの手作りお菓子教室	11月12・19日、12月3日 (全3回)	15名	2,500円
ヨガ初級心も体もいやそう	11月22・29日、12月6・13日 (全4回)	20名	200円

時間19時〜21時(ヨガは19時30分〜20時30分)
対象40歳未満の勤労者が求職中の方 申込み
10月22日、18時30分から費用を持ってユ
ースプラザへ 2953 2777 問合せ商工業振興
課内線2554か同プラザへ

郷土料理講習会

狭山市連合婦人会との共催
事業。親子で試食できます。
日時11月17日、9時30分〜
12時30分 場所中央公民館
内容さつま団子とさつま入り蒸
し饅頭、けんちん汁作り 対象
子育て中の保護者 定員20名
費用3000円(材料費) 保
育あり 申込み11月1日、
10時から費用を持って社会教
育課へ内線5671

市民総合体育館

体のゆがみ予防改善トレ
ーニング
日時11月3日、24日の水曜
日、13時30分〜14時30分 費
用1回5000円
トレーニングプログラム作成
減量目的/日時11月3日
健康維持目的/日時11月17日
いずれも15時〜17時
定員各4名 費用各5000円
健康リズム体操

不老壮の介護予防教室

日時11月27日、13時〜14時
内容感染症の話 対象市内在
住の60歳以上の方 申込み同
庄へ 2957 3502

健康リズム体操

日時11月5日、26日の金曜日、
9時30分〜10時45分 定員20名
いきいき体操教室
日時11月10日、15時〜16時
内容簡単な体操やストレッチ

おなかスツキリ体操

日時11月3日、24日の水曜日、11時～12時 費用1回500円

健康増進スポーツ相談

日時11月10・24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

健康ストレッチ教室

日時11月17日、9時30分～10時30分

リフレッシュ体操教室

日時11月24日、15時～16時 申込みいずれも同体育館へ

サピオ稲荷山

2953 0577

エッグアート体験教室

日時11月10日、9時30分と13時30分 内容クリスマスステーマに作品作り 定員各15名 費用4千円(材料費など)

アートクレイシルバー体験教室

日時11月19日、9時30分と13時30分 内容クリスマスリースを作る 定員各15名 費用3千500円(材料費など)

空手教室11月生募集

日程火曜日コースと土曜日コース(全4回) 内容キッズジュニア、一般などのコースあり 費用各4千円(別途保険料が必要)

チエアエクササイズ教室11月生募集

日時毎週金曜日、15時～16時(全4回) 費用2千円

健康ヨガ教室11月生募集

日時金曜日の10時と11時15分(各全3回) 内容高齢者のための初めての朝ヨガ 主婦のためのリフレッシュヨガ 費用2千500円

中国健康気功教室11月生募集

日時日曜日の11時～12時(全3回) 費用2千500円 共通事項/申込み10月19日、10時から費用と印鑑を持ってサピオ稲荷山へ

図書館

中央図書館 2954 4646
狭山図書館 2958 3801
11月の休館日
中央図書館・狭山台図書館1・2・8・15・22・29・30日

読み聞かせ講座チャレンジ

日時11月26日、10時～12時 内容読み聞かせ講座第2弾。ストーリーテリング(素話)を学ぶ 対象絵本の読み聞かせを行っている方や6月に実施した読み聞かせ講座はじめての1歩を受講した方 定員40名 申込み11月5日、9時から中央図書館へ

博物館

2955 3804

秋期企画展 博物館20年の歩み展 期間11月6日～12月5日

レクチャーコンサート

日時10月31日、13時30分～15時 内容落語家「桂文ぶん」による寄席の出囃子と落語 体験学習「手漉き和紙づくり」

中国健康気功教室11月生募集

日時11月21日、10時～15時 内容重要無形文化財伝承保持者(人間国宝)の指導で奉書とがきを作る 対象小学3年生以上 定員15名 費用300円 申込み10月20日、9時から電話で博物館へ

博物館の入館料が無料

11月14日 県民の日は入館料が無料になります。また11月2日～7日、4日は休館(は彩の国教育週間)で小・中学生の入館料が無料になります。

保健センター

2959 5811

女性のための骨粗しょう症検診 日程11月4・5・8日(木・金・月) 内容問診、身体測定、骨密度測定など 対象22年度中に20・25・30・35・40・45・50・55歳になる方(骨粗しょう症の治療中、妊娠中の方を除く) 定員各日200名

女性のための骨折予防教室

コース	実施日時(12月)	
	A	9時～11時
B	10時～12時	11時30分～13時
C	13時～15時	13時～15時30分
D	14時～16時	15時30分～17時

内容 9日：身体測定、骨密度測定、骨折予防体操など 10日：結果返却、日常生活や食生活の振り返り 対象昭和26年4月1日以前生まれの方(過去5年以内に受講された方を除く) 定員各コース25名

都市緑化植物園

2952 6131
秋の山野草展 日時10月22日～24日と29日～31日、9時～16時 内容山野草盆栽作品の展示

バラとコスモス&森の音楽祭

日時10月23・24日(土・日)、10時～15時(雨天中止) 内容市民団体による屋外コンサート 木の实展 日時11月3日～14日、9時～16時

県民の日ミニイベント

日時11月14日、10時30分～15時 内容ゲームやクラフト体験など

ウメの木の手入れ講座

日時11月21日、13時30分～15時30分 内容剪定と年間管理 定員25名 費用500円(テキスト代) 申込み11月4日、9時から同植物園へ

リサイクルプラザ

2968 1323

体験教室 布ぞりづくり/日時10月21日、10時～15時 内容オリジナルぞりを作る 定員10名程度 費用350円 手作りマイバッグ/日時11月4日、10時～12時30分 内容傘布やジーンズでマイバッグを作る 定員8名程度 費用1000円

裂き織教室(初級)/日時

11月10日、10時～12時30分 内容花瓶敷きや壁飾りを作る 定員8名程度 費用1000円

固形せっけんづくり/日時

11月15日、13時30分～15時 内容廃食用油でせっけんを作る 定員10名程度 費用1000円

共通事項/申込みいずれも

10月17日 からリサイクルプラザへ