



図書館

中央図書館 2954 4646
 狭山台図書館 2958 3801

1月の休館日

中央図書館 狭山台図書館 1日・4日・11・17・24・31日

休館日・時間外の資料返却
 正面玄関わきのブックポストをご利用ください。ただし、CD・カセット、映像資料は、視聴覚資料専用袋に入れて返却してください。図書館の資料は皆さんの大切な財産です。多くの方に気持ちよく使っていたらできるよう大切に扱ってください。

スカイテラス

駅前ワンコイン講座

日時1月14日、19時〜20時30分
 場所産業労働センター
 内容脳の健康と活性化「成熟



カレンダー 12・1月
 開催日はイベント初日のみ記載

12月18日	写真展... P18
19日	外国人による日本語発表会... P19
26日	お正月生花教室... P20
1月5日	トレーニングプログラム作成... P18
	新春かきぞめ・もちつき大会... P19
	つまずき・転倒予防体操... P18
7日	おなかスッキリ体操... P18
8日	アイヌ民族の今を伝える写真展と講演会... P20
8日	歴史講座... P20
11日	ストレッチヨガ... P18
	アクティブヨガ... P18
	リサイクルプラザの体験教室参加者作品展... P19
12日	さやま大茶会の写真展と併会展... P19
12日	いきいき体操教室... P18
12日	健康増進スポーツ相談... P18
14日	やさしいエアロ&ストレッチ教室... P19
14日	スカイテラス駅前ワンコイン講座... P18
14日	茶道体験教室... P19
15日	女性のためのヨガストレッチ体験... P20
15日	体験学習・初めての香席... P20
16日	ブルーベリーの手入れ... P19
16日	上級救命講習会... P20
17日	らくらくヨガ教室... P20
17日	身体引締め&ストレッチ教室... P20
18日	樹木の手入れ講座... P19
18日	人権問題講演会... P20
19日	ヨガ&ピラティス教室... P19
19日	リズムウオーキング教室... P19
19日	健康ストレッチ教室... P18
20日	水中運動教室... P19
20日	フェイシャルヨガ教室... P19
21日	冬のアンチエイジング教室... P19
21日	寿荘の将棋大会... P18
23日	日曜夕飯のおかずづくり・男性の料理教室... P18
23日	普通救命講習会... P20
25日	不老荘の新春お茶を楽しむ会... P18
26日	リフレッシュ体操教室... P18
26日	エッグアート体験教室... P20
29日	里親入門講座... P19
29日	健康づくり講演会... P19

脳をめぐす「7つの工夫」費用500円 申込み12月24日から社会教育課へ内線5672

日曜夕飯のおかずづくり 男性の料理教室

日時1月23日と2月6日の日曜日、14時〜16時(全2回)
 場所中央公民館 定員20名
 費用2千円(2人分) 申込み12月20日 から男女共同参画推進室へ内線2514

不老荘の新春お茶を楽しむ会

日時1月25日、13時30分・14時・14時30分 対象市内在住の60歳以上の方 定員各10名
 費用200円 狭山市駅前口から送迎バスあり 申込み12月18日 から同荘へ 2957 3502

寿荘の将棋大会

日時1月21日、9時30分〜16時 内容棋力(A・B・C)別リーグ戦 定員各10名 費用1000円 申込み12月17日〜1月15日 同荘へ 2959 7241

消費生活講演会

日時2月4日、13時30分〜15時30分 場所小手指公民館分館(所沢市) 内容食と健康講師食生活コーディネーター・澤賀津子氏 定員250名 手話通訳あり 申込み消費生活センターへ 2954 7745

市民総合体育館

健康増進スポーツ相談 日時1月12日と26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1月5日、9時30分〜10時30分

いきいき体操教室

日時1月12日、15時〜16時

健康ストレッチ教室

日時1月19日、9時30分〜10時30分

リフレッシュ体操教室

日時1月26日、15時〜16時

日時1月11日〜3月29日の火曜日、13時30分〜14時30分(全11回) 内容初心者向けのヨガ 費用5千円(保険料など) アクティブヨガ

体のゆがみ予防改善トレーニング 日時1月5日〜26日の水曜日、11時〜12時 費用1回500円

おなかスッキリ体操

日時1月5日〜26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1月5日 健康維持目的/日時1月19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

都市緑化植物園

写真展 日時12月18日〜1月16日、9時〜16時(初日は午後から) 内容風景や動植物の写真展示

ボランティアスタッフを募集

場内整理や受け付けなどのお手伝いをいただけるボランティアスタッフを募集します。

大・中ホール1月の予定

16日	東小マーチングバンド 創部30周年記念コンサート (入間川東小マーチングバンド) 12:30 自(民)
30日	狭山市吹奏楽祭(狭山市吹奏楽連盟) 9:40 自(民)

小ホール1月の予定

22日	フルート・アンド・ギター・デュオ 第37回定期演奏会 (フルートとギターの会) 13:30 整(民)
23日	平和学習ツアー報告会とロバの音楽座コンサート (狭山市教職員主任手当拠出金管理運営委員会) 14:30 整(民)
29日	健康づくり講演会 (すこやかさやま連絡協議会) 12:30 整(民)

時間はいずれも開場時間。自は自由入場、整は整理券です。(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

1月の休館日1・2・3・4・11・17・24・31日

サンパーク奥富
2969 3809
リズムウオーキング教室
日時1月19日、3月9日の水
曜日、9時、10時(全8回)
定員15名 費用5千円
水中運動教室
日時1月20日、3月10日の木
曜日、9時、10時(全8回)
定員15名 費用5千円

里親入門講座
日時1月29日、10時、12時
30分 場所産業労働センター
内容里親制度についての講義
と里親体験者の体験談発表な
ど 定員50名 保育あり
(先着10名、1月13日 までに
申込みが必要) 申込み12月
17日 から子育て支援課へ内
線1537

新春かきぞめ・もちつき大会
日時1月5日、10時、12時
対象市内 在住・在学の
小・中学生と高校生 定員1
20名 1月6日、8日
、9時、17時に作品展を
実施 申込み12月22日 までに
中央公民館(日曜日を除く)へ
2952 2230



健康づくり講演会
日時1月29日、13時、16時
場所市民会館 テーマ食と
健康 定員360名 手話
通訳あり。保育あり(2歳以上)
申込み12月17日 から健康推
進課へ 2956 8050

外国人による 日本語発表会
日時12月19日、13時30分
16時 場所中央
公民館 発表
者募集中 問合せ自治振興課
内狭山市国際交流協会事務局
(水曜日を除く平日の9時、16
時)へ 2952 4584



茶道体験教室
日時1月14日、11時、12時
定員10名 費用500円 申
込み12月17日、28日 に智
、9時から同植物園へ

冬のアンチエイジング教室
日時1月21日と2月18日の金
曜日、13時、16時(全2回)
内容若返り(メイク)美容法や
体操など 対象40歳以上 定
員25名 費用1千円 申込み

**リサイクルプラザの
体験教室参加者作品展
と俳句展**
日時1月11日、15日、9
時、16時 内容布ぞつり、裂
き織、マイバッグなど 出
展希望の方は12月25日 まで
に同施設に持参 問合せ同施
設へ 2968 1323

ヨガ&ピラティス教室
日時1月19日、3月9日の水
曜日、11時30分、12時45分(全
8回) 定員20名 費用3千
200円
フェイシャルヨガ教室
日時1月20日、3月10日の木
曜日、13時、14時(全8回)
定員20名 費用3千200円
やさしいエアロ&ストレッチ教室
日時1月14日、3月11日の金
曜日(2月11日を除く)、13時
、14時15分(全8回) 定員20
名 費用3千200円

アンケートにご協力を!
平成22年を振り返り、皆さんが気になっ
た出来事を投票する「あなたが選ぶ2010
年狭山市10大ニュース」をホームページと
モバイルサイトで受け付けています。皆さん
のご協力をお願いします。
投票期間12月28日 まで
問合せ広報課へ内線7161