



いるまがわ

人口と世帯(2025.1.1)狭山市 総人口148,221人(72,840世帯)入間川地区45,179人(22,993世帯)

【募集】初心者スマホ講座 ～スマホとキャッシュレス決済を体験してみよう～

スマートフォン(略して「スマホ」)を持っているけど、電話だけしか使っていない☎スマホを使ってみたいけど、どう使えば良いの??そんな方は必見!!講座をきっかけにスマホの便利な機能をちょこっと学んでみませんか?

スマホをお持ちでない方も参加できます!ぜひご参加ください!



◇日時 令和7年3月19日(水) 午前10時から12時20分まで

◇内容 スマホの基本的な操作方法から便利な機能までを、実際に体験しながら学ぶことができます。また、街中でよく見かけるようになった「キャッシュレス決済」や、指の代わりに声で文章が打ち込める「音声アシスタント機能」を体験します。

◇対象 スマホ初心者の方(電話機能しか知らないなど)、スマホの所持を考えている方

◇会場 中央公民館第5学習室 ◇講師 スマホアドバイザー

◇参加費 無料 ◇定員 15名(先着順※定員に達し次第締め切り)

◇申込み 令和7年2月18日(火)午前9時から3月12日(水)正午まで、窓口及び電話(04-2952-2230)で受け付けます(日曜、祝日を除く9時から17時まで)。また右側の2次元コードからも受付します(24時間申込み可能)。

こちらの2次元コードからも申込みができます📱



【募集】子育て応援講座「サンゴクエスト体験会～自己理解・相互理解を深めよう!～」

子育ての悩みや不安を解消する一助とすることや地域で子育てを応援することを目的として、男女共同参画センター、総合子育て支援センターとの共催で開催します。

今回は、子育てについて、ボードゲーム「サンゴクエスト」を通して考えます!

◇日時 令和7年3月6日(木) 午前10時から11時30分まで

◇内容 夫婦やパートナーなどで「サンゴクエスト」に取り組むことで、対話のきっかけとし、相互理解を深めること、今後の仕事と育児の両立や自身のキャリアなどについて考えます。

※サンゴクエストとは、妊娠から出産を経て子どもが1歳になるまでの2年弱の期間に起こるであろう、様々な出来事やこころの動きを体験することができるボードゲームです。

◇講師 (福)狭山市社会福祉協議会 畑中 敦 氏 ◇会場 中央公民館第2ホール

◇対象 妊娠中・子育て中の夫婦・カップルもしくは子育てについて考えたい方

◇定員 24名(先着順) ◇参加費 無料

◇保育 一時保育(生後6カ月から未就学児まで)を実施します。※先着8名

◇申込み 下記の2次元コードから令和7年2月18日(火)午前9時から2月27日(木)正午まで受け付けます(それぞれ定員に達した時点で締切)。オンラインでの申込みが難しい場合は、電話、窓口での申込みも受け付けます(日曜、祝日を除く9時から17時まで)

(1)参加申込み用



(2)一時保育申込み用



【募集】中央寿講座 「からだの中から元気をつくる健康講座」

今回の中央寿講座は、「からだの中から元気をつくる」を合言葉に、体の仕組みや、不足しがちな栄養素について学び、体験し、参加者同士で協力しながら健康について考えていく講座を、全3回で開催します！仲間と一緒にあって、元気に健康な毎日を目指してみませんか？

◇日時 令和7年3月3日(月)、3月10日(月)、3月17日(月) 午前10時から12時まで

◇内容 第1回 脳と腸は名コンビ!? ～腸内環境と睡眠・ストレスについて～

第2回 プロバイオティクスと免疫 ～腸内環境と免疫について～

第3回 バランスのよい食事の組み合わせで健康に ～不足している栄養素を知ろう～

講座の中では、ベジチェック(野菜摂取量測定)の体験や、歩くだけで良いことたくさん、おりぴい健康マイレージで普段のお散歩が楽しくなる方法を教えます♪

◇講師 埼玉西ヤクルト販売株式会社 おなかマスター 大和田 祐樹 氏

明治安田生命保険相互会社 チーフコンシェルジュ 中畠 英理香 氏

◇会場 中央公民館第2ホール(第1回、第2回) ※第3回のみ中央公民館第1ホールになります

◇対象 概ね60歳以上で、全3回の講座に参加できる方

◇費用 無料 ◇定員 30名(先着順)

◇申込み 右側の2次元コードから申込みいただくか、窓口または

電話(04-2952-2230)でも受付します。(日曜、祝日を除く9時から17時まで)

◇期間 令和7年2月14日(金)午前9時から2月27日(木)正午まで(※定員に達した時点で締切)



お申込みはコチラから⇒
(24時間申込可)



【募集】茶の花講演会「吉野弘の詩のころ」

詩人・吉野弘の詩に込められた思いを見つけられる講演会です。

◇日時 令和7年3月15日(土)午後2時～3時30分

◇講師 山形県詩人会会長・万里小路譲氏

◇会場 中央公民館第2ホール

◇費用 無料 ◇定員 60名(先着順)

◇申込み 中央公民館へ ☎2952-2230

※日曜、祝日を除く9時から17時まで

◇共催 さやま吉野弘の会



さやま吉野弘の会 提供

【お知らせ】第6回狭山市写真連盟展

狭山市で写真に関する活動をしている団体が、互いの技術の向上を目的に結成した「狭山市写真連盟」の展示会を開催します。

どなた様も自由に入場いただけますので、狭山で活動する写真家の作品をご覧ください。

◇日時 令和7年2月21日(金)から25日(火)まで

9時から18時まで(※21日は12時から、25日は16時まで)

◇会場 コミュニティホール(狭山市市民交流センター1階)

◇費用 無料

◇その他 事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。



中央公民館・入間川地区センターへのお問い合わせは、日曜・祝日を除く8時30分～17時15分
にお願いします(☎04-2952-2230)。