

※開催予定のイベント・講座は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、延期・中止になる場合があります。

狭山台地域包括支援センター共催 介護予防教室 年間講座 新規受講者募集

★さやまだいスクール

毎月テーマを変えて、3つの講座と体力測定・体操を開催します。

新しい発見や仲間づくりの良い機会になります。健康な身体づくりに継続して取り組みましょう。

[日 程] 第2金曜日(変更月あり) 体力測定・体操 4/8・10/14・3/10 栄養講座 5/12・9/8・2/9
カイロプラクティック 6/10・7/8・8/12 ノルディック・ウォーキング 11/11・12/9・1/13

[時 間] 14時～15時30分 [場 所] 狭山台公民館 ホール [費 用] 無料 [持ち物] タオル、飲み物

[対 象] 狭山台圏域にお住まいの65歳以上の方 [定 員] 15名(新規の方)

[申 込] 令和4年1月25日(火)～(9時～17時まで) 先着順 ※各自電話にてお申し込みください

★65歳から始める ～ヨガ教室～

健康で動きやすい身体づくりをしませんか?

[日 程] 令和4年4月～令和5年3月末までの第1・3水曜日(変更月あり)

[時 間] ①13時30分～14時10分 ②14時30分～15時10分

[場 所] 狭山台公民館 和室(2階) [費 用] 無料 [持ち物] ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

[対 象] 狭山台圏域にお住まいの65歳以上の方 [定 員] ①5名 ②5名(ヨガ初心者の方)

[申 込] 令和4年1月17日(月)～1月21日(金)(9時～17時まで) ※各自電話にてお申し込みください
申込み多数の場合は抽選となります。当選した方のみ、24日にご連絡します。

[申込先] 狭山台地域包括支援センター TEL04-2999-3801 (申込先共通)

スマホってなに? スマホ基本講座!(全2回)

[日 程] 令和4年2月17日(木)、18日(金)

[時 間] 14時～16時 [場 所] 狭山台公民館 ホール

[費 用] 無料

[対 象] スマホのご使用を検討されている方/操作に不慣れな方

[定 員] 20人

[講 師] 狭山市民講師協議会 角南一成先生、ソフトバンク(株)

[内 容] 通信の仕組みを解説とスマホを使用した基本操作

[申 込] 令和4年1月18日(火) 9時～事前申込制・先着順
狭山台公民館窓口・電話にて TEL04-2957-271

出張確定申告受付のお知らせ

市・県民税の申告と所得税の出張確定申告を行います。

[日 程] 令和4年2月22日(火) ※事前予約制

[場 所] 狭山台公民館 ホール

[対 象] 65歳以上の方

[申 込] ネット: 令和4年1月24日(月)
8時30分～

電話: 令和4年1月29日(土) 9時～
市民税課 TEL04-2953-1111

※公民館で直接予約は出来ません。

※申告用紙は令和4年1月17日より配布します

おくおく 「工房 夢来夢来」のご紹介!

工房 夢来夢来は、在宅障害者デイスサービススポットとして障害のある方とボランティアが共に協力しあって活動する施設です。ひとりひとりが自分で出来る作業を考えて、作品作りに取り組むことを基本としています。

[活動場所] 狭山元気プラザ内1階 [活動日] 毎週月・水・金曜日 午前10時～午後3時まで

[活動内容] 洋裁、織物、雑貨づくりなど

[販売] 工房 夢来夢来内の売場にて販売しておりますので、お気軽にお求めください
施設や作品にご興味のある方はぜひ見学にいらしてください! お待ちしております。

お問い合わせ先 TEL04-2956-5364



工房 夢来夢来内の売場



織物の作業風景

工房 夢来夢来 HP
活動日誌やお知らせが見られます!



★令和4年2月 公民館ご利用についてのお知らせ

休館日: 2月11日、14日、23日 夜間休館日(17時以降閉館): 月・日曜日、2月12日、22日、26日