

★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 4/14・10/13・3/8 栄養講座 5/12・9/8・2/9
カイロプラクティック 6/9・7/14・8/18 ノルディック・ウォーキング 11/10・12/8・1/12

[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・先着順)

[申 込] 令和5年1月24日(火) 9時30分～ ※各自電話にてお申し込みください

[問合せ・申込] 狭山台地域包括支援センター TEL04-2999-3801 平日9時～17時(土日祝日休み)

★65歳から始める ～ヨガ教室～

昔よりできる事が少なくなってきた、運動が苦手な方等、健康で生活しやすい身体づくりをしませんか？

[日 程] 令和5年4月～令和6年3月末までの第1・3水曜日(変更月あり) 初回4月5日(水)より開始

[時 間] 13時30分～14時30分

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

[対 象] 狭山台圏域にお住まいの65歳以上の方でヨガ初心者の方 [定 員] 10名

[申 込] 令和5年1月16日(月) 9時30分～1月27日(金) 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、1月31日にご連絡いたします。

[問合せ・申込] 狭山台地域包括支援センター TEL04-2999-3801 平日9時～17時(土日祝日休み)

狭山市総合子育て支援センター ちゃっぼ 共催事業

あかちゃんワイワイ広場



みなんでおしゃべりをしたり、楽しく遊びましょう！

「総合子育て支援センターちゃっぼ」のスタッフがお待ちしております。子育て相談などにもその場で応じます。

[日 時] 令和5年1月17日(火) 10時30分～11時30分 [場 所] 狭山台公民館 和室

[対 象] 0歳～1歳6カ月くらいのお子さんと保護者 [定 員] 6組(予約制・先着順)

[問合せ・申込] 令和5年1月13日(金) 朝9時30分～

総合子育て支援センター TEL: 04-2937-3624 (代理不可)

出張確定申告(事前予約制)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。※申告用紙は令和5年1月18日(水)より配布します

[日 程] 令和5年2月16日(木) 10時～15時 ※事前予約制・当日予約は出来ません

[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5年1月23日(月) 8時30分～ ※24時間受付

電 話 令和5年1月29日(日) 11時～ 狭山市役所 TEL04-2953-1111へ電話を

かけて「申告予約コールセンターへ」とお伝えください。

※1月29日(日) 11時～17時まで、1月30日(月)以降は平日9時～15時まで

※公民館での御予約は出来ません。



公民館利用のお知らせ

●公民館では夜間利用のない日は夜間休館(17時閉館)を実施していますので、ご注意ください。

●火曜日～土曜日の17時～22時までの夜間利用をご希望される場合は、利用日の属する前々月の末日までに予約申込みを行ってください。

(例: 2023年3月中の17時以降利用分

→2023年1月31日までに予約申し込み)

※日曜日・月曜日は夜間の利用はできません。

●狭山台公民館休館日: 国民の祝日、
施設管理日(毎月第2月曜日)

狭山台公民館令和5年2月休館・夜間休館表

★夜休: 夜間休館日(17時閉館) 休館: 休館日

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5 ★夜休
6 ★夜休	7	8	9	10	11 休館	12 ★夜休
13 休館	14	15	16	17	18	19 ★夜休
20 ★夜休	21	22	23 休館	24	25	26 ★夜休
27 ★夜休	28					