

さやまだい



令和7年2月号 公民館・地区センターだより

イベント・講座 参加者募集！

主催 NPO 法人本気であそぶ子応援団

どっくん講演会

『知っておきたいあそびと育ちの深い関係（仮題）』
～子どもが輝くまちへ～

[日時] 3月20日（祝）14：00～16：00

受付開始13：30～

[会場] 中央公民館 第5学習室
（狭山市交流センター3F）

[講師] 関戸 博樹
（NPO 法人日本冒険遊び場づくり協会 代表）

[対象] どなたでも [持ち物] なし

[定員] 40名（先着順） [参加費] 無料

[申込み] 2月23日（日）より

NPO 法人本気であそぶ子応援団 高木

寒さ対策の決め手はこれだ！

断熱内窓をDIYでつくる

[日時] 3月8日（土）14：00～17：00

[会場] 狭山台公民館1階 ホール

[対象] どなたでも

[持ち物] 軍手、袋（DIYで作ったミニ断熱内窓持ち帰り用、A4サイズ）

[定員] 15名（先着順）

[参加費] 500円（材料費）※当日お支払いください

[申込み] 2月18日（火）9：00より

（電子申請・電話申込み可）

二次元コードから ▶

狭山台公民館 Tel：04-2957-1271

月～土曜日9：00～17：00（日曜・祝日除く）



春のこどもフェスティバル

①はるのおはなし会 ②春の親子リトミック

[日時] 3月30日（日）

①10：00～11：00

②13：30～14：30

[会場] 狭山台公民館1階 ホール

[対象] ①どなたでも（内容は子ども向け）

②1歳半以上の未就学児とその保護者

[持ち物] ①なし

②体の動かしやすい服装、タオル、飲み物

[定員] ①30名 ②15組 ※どちらも先着順

[参加費] 無料

[申込み] 2月18日（火）9：00より

（電子申請・電話申込み可）

二次元コードから ▶

狭山台公民館 Tel：04-2957-1271

月～土曜日9：00～17：00（日曜・祝日除く）



NPO 法人さやま環境市民ネットワーク

／緑のトラスト狭山／堀兼公民館 共催事業

しいたけのコマ打ちとしいたけ作り

お子様へ、コマ打ちをした「ほだぎ」1本プレゼント

[日時] 3月23日（日）9：20 集合

9：30～11：30 ※雨天中止

[会場] 緑のトラスト狭山（中央の森）

（集合場所：堀兼・上赤坂公園管理棟前）

[対象] 幼児（年長組）から小学生まで

※必ず保護者同伴

[持ち物] ヘルメット（自転車用可）、軍手、飲み物

[定員] 15名（事前申込・先着順）

[参加費] 無料

[申込み] 2月18日（火）9：00より

二次元コードから ▶

電話申込可 堀兼公民館 Tel：04-2958-4050

月～土曜日9：00～17：00（日曜・祝日除く）



狭山台地域包括支援センターからのお知らせ

介護予防教室年間講座 **さやまだいスクール 新規受講生 募集**

介護予防教室は、高齢者の方が住み慣れた地域で、なるべく介護を必要とせず暮らしていけるようにすることを目的としています。11月27日開催予定の「人生会議」とのセット事業になります。

※人生会議とは「最期まで自分らしく暮らし続けるにはどうしたら良いか」を考える会議です。

[日時] 令和7年4月～令和8年3月の毎月第2金曜日14：00～15：30

[会場] 狭山台公民館1階 ホール

[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）

[参加費] 無料

[持ち物] タオル、飲み物

[内容] 4月～9月・1月～3月 理学療法士による介護予防体操

10月～12月 ノルディック指導員によるノルディックウォーキング

[申込み] 2月14日（金）9：30～ 各自お電話でお申込みください

狭山台地域包括支援センター Tel：04-2999-3801（平日9：00～17：00 土日祝日休み）

ボクシング体験講座

公民館だより編集委員による取材報告

暮れも迫る 12月26日(木) 午後3時15分より公民館ホールで「ボクシング講座」が開催されました。

講師の桜井靖高氏は狭山市在住、市役所近くの多寿満ジム開設時のプロボクサー第1号の選手です。かつて、関東大学リーグ戦優秀選手に選ばれ、プロとしての戦績は18戦8勝8敗2分。目下、市内で「かんたんボクシング教室」「シェイクアップボクシング」など7歳から70歳位までの老若男女を対象に教えています。

この日、定員15名のところ風邪、インフルエンザなどで欠席が相つぎ6名の受講生(小学3=2名、小学5=1名、大人=3名)で始まりました。講師補助として、狭山台公民館の吉田館長が務めます。吉田館長「学生時代に同ジムに2年ほど通い、その後再び8年前から同ジムで楽しく汗をかいています(笑)」と語っていました。「皆さんにとっては新しい挑戦。

運動神経、体力の心配はありません。楽しくやりましょう。ボクシングは全身を連続して動かすこと、体のチームワークを意識してください！」と桜井先生の力強い声がホールいっぱい響き、ストレッチ体操が始まりました。続いて基本フォーム、構え方・パンチの打ち方を指導。次にグローブを着用して「リラックス、リラックス、ワン、ツー・トン・トン」リズムカルにイメージトレーニング。そしてトレーナーはパンチミットを両手に相手の攻撃パンチを受ける。“バチン・バチン”と強烈な殴打音が鳴り響きました。始まる前は緊張して固になっていた受講生も、終わる頃にはみんなほぐれ、眼は輝き、ひとつになって熱い雰囲気味わっているようでした。



講師の桜井靖高氏(右)と吉田館長



基本の構え方とパンチの打ち方



大人の女性も強烈パンチ



桜井講師のミットへ「ワン・ツー・トントン」



小3の男児の相手は吉田館長



パンチコンビネーション

- 参加者の感想**
- ・大人「全身が硬かったのがこのボクシングで解きほぐれました。指導も分かりやすく楽しくできました」
 - ・大人「パンパンに溜まったストレスを発散してスッキリ!! 疲労がとれました」
 - ・小学生「とっても楽しかった。体が軽くなった。またやってみたい！」

- 「かんたんボクシング」毎週火曜日/智光山公園体育館/ 10:00~11:00
- 「シェイクアップボクシング」隔週月曜日/生活クラブ生協埼玉狭山生活館 10:00~11:00

公民館利用のお知らせ

～注意点～

- ・夜間休館日は17時以降のロビーや印刷機の使用もできません。
- ・火曜日～土曜日の17時～22時までの夜間利用をしたい場合は、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: 2025年4月中の17時以降利用分→2025年2月28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: 3月10日(施設管理休館)
3月20日(国民の祝日)

狭山台公民館3月の休館・夜間休館予定表

★夜休: 夜間休館日(17時閉館) 休: 全日休館日

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					1	2 ★夜休
3 ★夜休	4	5 ★夜休	6	7	8	9 ★夜休
10 休	11	12 ★夜休	13	14	15	16 ★夜休
17 ★夜休	18	19	20 休	21	22	23 ★夜休
24 ★夜休	25	26	27	28	29	30 ★夜休
31 ★夜休						