

子ども

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
冒険遊び場づくり (プレーパーク)	「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、専門職のプレーリーダーの下、子どもたち自身がやってみたいことを自由にできる冒険遊び場を開催します。	令和5年4月から令和6年3月まで (毎月5日間の定期開催)	どなたでも	基地跡地暫定利用広場 「朝霞の森」	無料	みどり公園課 内線2523 ☎048-463-0374
移動式プレーパーク	朝霞の森で開催しているプレーパークを市内都市公園においても開催します。 (開催日時、場所は委託契約締結後に決定します。ホームページでご確認ください。)	令和5年5月から令和6年1月まで (30回開催予定)	どなたでも	市内都市公園	無料	みどり公園課 内線2523 ☎048-463-0374
英語・わくわくサマーキャンプ	市内小学校で勤務するALTが企画をした英語体験教室です。	7/27(木)・28(金) 8/1(火)・2(水)・3(木)	小学5～6年生 7/27(木)・8/1(火)・8/3(木) 5年生 7/28(金)・8/2(水) 6年生	コミュニティセンター (7/27・28) 産業文化センター (8/1・2) 東朝霞公民館 (8/3)	無料(傷害保険代20円)	教育指導課 内線2433 ☎048-463-2884
①子ども大学あさか ②学園祭 子どもがつくるまち～ミニあさか～	①小学4年生から6年生までの違う学校・学年の子どもたちが、様々なテーマの学習をする大学です。大学の先生や専門家が、わかりやすく教えてくれます。 ②子どもがつくる子どもが主役のまち「ミニあさか」。ハローワークで仕事を探して、仕事をしたお金で遊んだり、食べたり楽しく社会のしくみを学ぼう！	①7/22(土) 8/26(土) 9/16(土) 10/14(土) 11/25(土) ※10/14(土)はミニあさかの準備 ②10/15(日)	①市内小学4～6年生 ②小学生	①詳細はHPで ②総合体育館	①1,500円 ②700円	生涯学習・スポーツ課 内線2454 ☎048-463-2920
放課後子ども教室	土曜日に子どもたちが楽しく遊んだり、いろいろ学べる教室です。地域の方々の参画をいただきながら、小学校の特別教室などを活用して開催しています。	9月～2月 (土曜日の午前中 各校とも全12回) 予定	小学生	市内小学校 (6校)	保険代(未定)	生涯学習・スポーツ課 内線2454 ☎048-463-2920
夏休み放課後子ども教室	子どもたちが安全・安心に集える居場所をつくることを目的とした事業です。みんなで宿題をして、遊んで、夏休みの思い出を作ろう！	夏季休暇中の平日午前中 各校とも全5回(予定)	小学生	市内小学校 (6校)	保険代(未定)	生涯学習・スポーツ課 内線2454 ☎048-463-2920

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
小学生フィジカル トレーニング教室	子どもの基礎的な運動動作の土台（走り方やジャンプ、判断力など）となる運動能力やパフォーマンスの向上を目指す教室です。運動苦手克服やレベルアップを目指す等、様々な目的に対応します。	1期 4月～6月 2期 6月～8月 3期 9月～11月 4期 11月～1月 5期 1月～3月 木曜日 Aクラス (小学1～3年生) 16:30～17:30 Bクラス (小学4～6年生) 17:40～18:40 Cクラス (小学1～3年生) 18:50～19:50 Dクラス (小学4～6年生) 20:00～21:00 各期8回	小学生 (医師から 運動を禁止 されていない方)	総合体育館	7,500円	総合体育館 ☎048-465-9811
オリンピックに 学ぼう！ 小学生スポーツ教室	オリンピック等の一流アスリートと触れ合いながら、オリンピック講師の指導の下、競技種目を体験します。自衛隊体育学校の選手やコーチから実技指導や体験談を聞くことができる教室です。	未定	日本国籍を 有する小学 4～6年生 (医師から 運動を禁止 されていない方)	自衛隊 体育学校	500円	総合体育館 ☎048-465-9811
ASAKA ビギナーズ サッカースクール	サッカーを初めて習う子に最適なスクールです。ボールを蹴る、止めるなどの技術的な指導を丁寧に行い、子供のやる気を育てます。	1期 4月～7月 2期 9月～12月 3期 12月～3月 月曜日 Aクラス (未就学児の5 ～6歳) 15:10～16:10 Bクラス (小学1～3年生) 16:20～17:30 Cクラス (小学2～4年生) 17:40～18:50 各期8回 ※雨天順延	未就学児の 5～6歳、 小学1～4 年生(未就 学児は保護 者同伴) (医師から 運動を禁止 されていない方)	朝霞中央公園 陸上競技場	Aクラス 7,500円 B・C クラス 8,000円	総合体育館 ☎048-465-9811
小学生 スプリントスクール	運動能力の成長が著しい時期に正しい走り方を学び、学校やほかのスポーツにも生かせる基礎的な走り方教室です。	1期 4月～7月 2期 9月～12月 3期 12月～3月 月曜日 Aクラス (小学1～3年生) 16:30～17:30 Bクラス (小学4～6年生) 17:40～18:40 各期8回 ※雨天順延	小学生 (医師から 運動を禁止 されていない方)	朝霞中央公園 陸上競技場	各クラス 7,000円	総合体育館 ☎048-465-9811

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。

朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
Cocoiroaoba 子どものプレイランド	毎月第一・三の土曜、日曜は、青葉台公園の中にある、ゲートボール場 (Cocoiroaoba) に、乗り物おもちゃ、自転車や一輪車等が並び、子ども達が遊べる広場として開放します。	毎月第1・3 (土日) 9:00~17:00 ※雨天中止	12歳まで	青葉台公園 ゲートボール場	無料	総合体育館 ☎048-465-9811
夏休み体験教室	小学生を対象とした様々な体験学習を行います。夏休みの自由研究にもおすすめです (全3回)。	7月~8月	小学生	博物館	無料	博物館 ☎048-469-2285
旧高橋家住宅 どきどきツアー	旧高橋家住宅の敷地内で自然観察や昆虫採集をします。夏休みの自由研究にもおすすめです。	7月~8月 (各月1回)	小学生	旧高橋家住宅	無料	文化財課 ☎048-463-2927
サイエンスキッズ	小学生を対象とした科学教室です。様々な実験を通じ、発見する喜びや考える力を育む講座です。	8/9(水) (予定)	小学生	中央公民館・ コミュニティセンター	材料費	中央公民館 ☎048-465-7272
こども天体教室	プラネタリウムや天体望遠鏡を使用して、天体学習を行います。お子さんの天文への興味を広げる機会になります。	未定	小学生と その保護者	中央公民館・ コミュニティセンター	材料費	中央公民館 ☎048-465-7272
レッツ・チャレンジ	身近な材料を使った工作や簡単な料理など、さまざまなことに子どもの力だけで、または保護者と一緒にチャレンジします。	7月~8月 (予定)	小・中学生・ 保護者	西朝霞公民館	材料費	西朝霞公民館 ☎048-462-1411
南っ子クラブ	文化、芸術、スポーツなどさまざまなジャンルで学ぶ楽しい講座です。子どもたちの豊かな心の育成を目指します。	7月~3月 (予定)	小学生	南朝霞公民館	材料費	南朝霞公民館 ☎048-461-0163
わんぱくキッズランド	遊びや工作等、友達と楽しくいろいろな体験をすることで、子どもの創造性・自主性を養う講座です。	8月~2月 (予定)	小学生	北朝霞公民館	材料費	北朝霞公民館 ☎048-473-0558
子どもランド	子どもたちが、様々なものづくりや体験を通して、自ら挑戦し学ぶことの楽しさや創造性を育むことを目的とします。	4月~8月 (予定)	小学生	内間木公民館	材料費	内間木公民館 ☎048-456-1055
子ども読書の日 おたのしみおはなし会	子ども読書週間に開催するおはなし会。本の出会いと楽しさをお届けします。	4/22(土) ①10:30~ ②14:00~	①幼児 ②小学生	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
子ども読書の日 おたのしみ映画会	児童文学を原作とした作品の上映や、上映作品にちなんだ本の紹介も。映像作品を通じて、本の出会いと楽しさをお届けします。	4/29(土・祝) ①10:00~ ②14:00~	幼児 小学生	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
夏休みおはなし会	夏休みに子ども向けのおはなし会を行います。	7/27(木) ①午前 ②午後	①幼児 ②小学生	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
夏休みこども映画会	児童文学を原作とした映画を上映します。映画にちなんだ本の紹介も。	8/24(木)	小学生以上	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
えんじょいきっず	図書館のさまざまな仕事を体験します。	8/3(木)、10(木)、 17(木)、23(水)、	市内在住の 小学3~ 6年生	図書館 北朝霞分館	無料	図書館 北朝霞分館 ☎048-470-6011

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
消防体験学習	市内の小学4年生を対象に、消防の仕組みから火災予防や防災に関する講話、さらに様々な訓練等を体験できます。	10/21(土)	市内の小学4年生	朝霞消防署	無料	朝霞消防署 消防活動課 ☎048-463-0119
彩の国 ボランティア体験 プログラム	夏休み期間を中心に、市内数か所の福祉施設やボランティアグループで、どなたでも気軽に参加できるボランティア体験のプログラムを用意します。	主に夏休み期間	小学4年生以上	市内社会福祉施設・ボランティアグループ等	ボランティア保険代等	朝霞市社会福祉協議会 ☎048-486-2485
①キッズダンス 基礎クラスA ②キッズダンス 基礎クラスB	初めてダンスを踊るお子様に最適なクラスです。	①毎週火曜日 15:15~16:15 ②毎週水曜日 15:15~16:30	4歳~6歳の未就学児	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
キッズバレエ	バレエが初めてのお子様のためのクラスです。踊ってみたい・姿勢を正したいお子様にもおすすめです。	毎週火曜日 16:30~17:30	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①テーマパーク ダンスA(初級) ②テーマパーク ダンスB(中級)	①テーマパークなどの音楽で1ヶ月かけて振りを覚えていきます。 ②ダンス歴1年以上のお子様を対象。本格的なジャズダンスを基本とした振付で踊ります。	①毎週水曜日 16:45~17:45 ②毎週水曜日 18:15~19:15	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①キッズHIP HOP (小学1~3年生) ②キッズHIP HOP (小学4年生~) ③キッズHIP HOP 中級	①アニメソングなどに合わせて身体を動かします。初めてでも安心です。 ②ジャズ、Hip Hopなど様々なダンスに触れて、自分に合ったダンスや目標を作っていきます。 ③インストラクターの承認を得た方のみ	①毎週木曜日 16:15~17:15 ②毎週木曜日 17:30~18:30 ③毎週木曜日 18:45~19:45	①小学1~3年生 ②小学4年生~	わくわくどーむ(健康増進センター)第2スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①リトルチアダンスA ②リトルチアダンスB	かわいく楽しく踊ろう!をテーマに、チアダンスを踊ります。	①毎週木曜日 15:00~16:00 ②毎週木曜日 16:15~17:15	3歳~6歳の未就学児	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
キンダースポーツ	音楽をかけながらのリズム運動やカラーコーン・ボールを使って楽しく体を動かします。	毎週金曜日 15:30~16:30	3歳~6歳の未就学児	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①キッズチアダンスA (初級) ②キッズチアダンスB (初級) ③キッズチアダンス (中級)	①アニメソングや洋楽に合わせて演技を行います。 ②チアダンスとチアリーディングの動きを組み合わせます。 ③ダンス歴1年以上のお子様を対象。	①毎週土曜日 13:00~14:00 ②毎週土曜日 14:15~15:15 ③毎週木曜日 17:30~18:30	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①キッズ空手(初級) ②キッズ空手(中級) ③キッズ空手(上級)	①稽古を通じて心・技・体をバランスよく育むことを目的とします。 ②「キッズ空手」経験者、または空手を習っていた方が対象。 ③経験者の方も大歓迎です!黒帯を目指しましょう!	①毎週土曜日 15:30~16:30 ②毎週土曜日 16:40~17:40 ③毎週土曜日 17:50~18:50	①小学1~6年生 ②③小学1年生~高校生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
幼児水泳教室 月曜~土曜	おむつが完全に外れたお子様を対象に水慣れ/クロールを行います。	※詳細はHPで	3歳~6歳の未就学児	わくわくどーむ(健康増進センター)25mプール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。

朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
こども水泳教室 月曜～金曜	初級（月、水、木、金） 中級（火、木、金） 上級（水、金） 特級(水)	※詳細は HP で	小学1～ 6年生	わくわくどー む（健康増進 センター） 25m プール	有料 ※詳細は HP で	健康増進 センター ☎048-472-6000

## 親子

なつやすみ 親子ピースチャレンジ	平和に関する施設をバスで巡り、 親子で平和について考えていただ く機会とします。 ※参加した小学生には感想文の提 出をしていただき、平和パネル展 で掲示させていただきます。	7 / 22(土)	小・中学生 とその保護 者	神奈川県立地 球市民かなが わプラザ (あーすびらぎ)	小学生 100円 保護者 400円 ※昼食等 は各自持 参	人権庶務課 内線2362 ☎048-463-1738
(幼児事業) ちびっこランド 他多数 ※事業名は各館で異な ります。	お子さんの対象年齢に合わせた手 遊び・体操等の遊びを行い、親子 のスキンシップや参加者同士の交 流を深めます。 ※詳しくは、各児童館にお問い合 わせください。	毎月1回程度	未就学児と その保護者	きたはら児童館 はまさき児童館 みぞぬま児童館 ねぎしだい児童館 ひざおり児童館 ほんちょう児童館	無料	きたはら児童館 ☎048-471-7140 はまさき児童館 ☎048-486-2477 みぞぬま児童館 ☎048-450-0858 ねぎしだい児童館 ☎048-450-1815 ひざおり児童館 ☎048-458-6969 ほんちょう児童館 ☎048-487-8582
(工作事業) つくっちゃオ！ 他 ※事業名は各館で異な ります。	お子さんといっしょにおもちゃや 飾り等を作って遊び、ものづくり を楽しむことができます。 ※詳しくは、各児童館にお問い合 わせください。	毎月1回程度	未就学児と その保護 者・児童 (小学生以上)			
(幼児・児童事業) おはなし広場 他 ※事業名は各館で異な ります。	絵本の読み聞かせやパネルシアタ ーを行います。 ※詳しくは、各児童館にお問い合 わせください。	毎月1～2回程 度	未就学児と その保護 者・児童 (小学生以上)			
園庭開放 (いっしょにあそぼう 保育園で)	月2回、未就園児のお子さんに園 庭を開放しています。毎月2回目 のみ、出張家庭児童相談室を行っ ています。	毎月2回 9：30～11：30	乳幼児と その保護者	各公設保育園 (北朝霞保育園 分園は除く)	無料	保育課 内線2644 ☎048-463-2939
朝霞市中学生 英語弁論暗唱大会	市内中学校から選ばれた生徒が英 語で弁論や暗唱の発表をします。	8 / 31(木)	どなたでも	中央公民館・ コミュニティ センター・ホ ール	無料	教育指導課 内線2433 ☎048-463-2884
朝霞市小・中学校 図工美術展	市内各小・中学校から選ばれた児 童・生徒の図工美術の作品を展示 します。	1 / 13(土)・14(日)	どなたでも	中央公民館・ コミュニティ センター	無料	教育指導課 内線2432 ☎048-463-2884
朝霞市 小・中・高等学校 書きぞめ展覧会	市内各小・中・高等学校から選ば れた児童・生徒の書きぞめの作品 を展示します。	2 / 3(土)・4(日)	どなたでも	中央公民館・ コミュニティ センター	無料	教育指導課 内線2433 ☎048-463-2884
なかよし 発表会・作品展	市内特別支援学級児童・生徒の学 習発表会と作品展示を実施しま す。	【発表会】 2 / 9(金) 【作品展】 2 / 17(土)・18(日)	どなたでも	【発表会】 ゆめばれす (市民会館) ホール 【作品展】 中央公民館・ コミュニティ センター	無料	教育指導課 内線2434 ☎048-463-2884

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
親子料理教室 (給食センター体験)	給食献立の調理体験試食会及び給食センターの見学を行います。	①7/26(水) ②7/28(金)	小・中学生とその保護者	①溝沼学校給食センター ②浜崎学校給食センター	参加費有り	学校給食課 ☎048-451-0370
子育てガイドブック	子育てに関する情報をまとめた冊子を作成し、子育て情報を提供しています。	随時	妊娠中～子育て中の方	市内の公共施設、児童館、子育て支援センターなどで配布	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
夏休み親子陶芸教室	陶芸家の指導を受けながら、小学生と保護者が一緒に陶芸に挑戦！本物の美術・工芸品に触れる時間もあります。 (協力：丸沼芸術の森)	7/24(月) 8/21(月)	小学生とその保護者	丸沼芸術の森	保険代、資材費の一部負担あり	生涯学習・スポーツ課 内線2454 ☎048-463-2920
博物館体験教室	様々な体験学習をとおして、伝統文化や郷土朝霞への興味と理解を育てます(全5回)。	4月～3月	各回毎に設定	博物館	無料	博物館 ☎048-469-2285
こども天体教室	プラネタリウムや天体望遠鏡を使用して、天体学習を行います。お子さんの天文への興味を広げる機会になります。	未定	小学生とその保護者	中央公民館・コミュニティセンター	材料費	中央公民館 ☎048-465-7272
映画会	家族のふれあいを深めるため、親子で楽しめる映画を上映します。また、幅広い年齢層の方々に楽しんでもらえる、名画や懐かしい作品を上映します。	5月～3月(予定)	どなたでも	東朝霞公民館	無料	東朝霞公民館 ☎048-463-9211
映画会	親子で楽しめるアニメ・童話などの映画や、大人の方を対象とした映画会を開催します。	8月・3月(予定)	どなたでも	西朝霞公民館	無料	西朝霞公民館 ☎048-462-1411
映画会	親子で楽しめる映画や幅広い年齢層の方々に楽しんでいただける懐かしい映画を上映します。	5月～3月(予定)	どなたでも	南朝霞公民館	無料	南朝霞公民館 ☎048-461-0163
映画会	親子で楽しめるアニメ・童話などの映画を上映し、子どもに夢を与え豊かな感性を育てます。また、年齢を超えた交流を深めることを目的とします。	5月～12月(予定)	どなたでも	北朝霞公民館	無料	北朝霞公民館 ☎048-473-0558
映画会	親子が共に楽しみ、季節・行事にちなんだ映画を上映し、コミュニケーションづくりを図る。また、大人の方を対象とし名作と呼ばれる作品を上映します。	8月～2月(予定)	どなたでも	内間木公民館	無料	内間木公民館 ☎048-456-1055
子どもふれあい広場	子ども同士で楽しく学びながら、異なる年齢の子ども同士のふれあいや交流を図ります。また、親子のコミュニケーションを深める機会を提供します。	8月～1月(予定)	幼児・児童・保護者・市民	東朝霞公民館	材料費	東朝霞公民館 ☎048-463-9211
おんがくだいぼうけん	「おんがくだいぼうけん」は、0才児からの小さなお子さんと一緒に入場できる、約1時間のコンサートです。音楽隊「とってんたん」による生演奏を体験し、お子さんと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか。	5/13(土)	どなたでも(0歳児から入場可)	ゆめばれす(市民会館)	500円	ゆめばれす(市民会館) ☎048-466-2525

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。

朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
親子でわくわくコンサート	手軽に0歳児からも楽しめるファミリー向けのコンサートです。	7/9(日)	どなたでも (0歳児から入場可)	ゆめばれす (市民会館)	500円	ゆめばれす (市民会館) ☎048-466-2525
Classic for Babies	楽しい雰囲気の中、親子でふれあい、絆を深めることのできる、毎年大好評のクラシックコンサート。バレエも楽しめます。	10/14(土)	どなたでも (0歳児から入場可)	ゆめばれす (市民会館)	500円	ゆめばれす (市民会館) ☎048-466-2525
うさみみタイム	図書館おすすめの絵本や紙芝居の読み聞かせなどを行います。本との出会いと楽しさをお届けします。	毎週木曜日 15:00~	幼児・児童 とその保護者	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
クリスマスおはなし会	クリスマスや冬にちなんだ絵本の読み聞かせなどを行います。	12月	幼児・児童 とその保護者	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
キッズシネマ	親子で楽しめる映画を上映します。	10/9(月)	幼児・児童 とその保護者	産業文化 センター 多目的ホール	無料	図書館 北朝霞分館 ☎048-470-6011
分館よみきかせ	絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びを通し、本の楽しさを伝えます。	毎月第3火曜日 (予定)	幼児・児童 とその保護者	産業文化 センター 研修室兼 集会室	無料	図書館 北朝霞分館 ☎048-470-6011

## 青少年

青少年健全育成 ふれあい体験事業	青少年が家族や地域の方々とのふれあい、絆を深める機会を提供する事業です。黒目川などの自然を楽しみながら散策します。	5/21(日) 9:00~ (集合時間は予定)	未就学児を 含む中学生 までの児童 ・生徒と その保護者	リサイクルブ ラザ入口~黒 目川土手~ひ いらぎ塚~田 島緑地	200円 (保険代等)	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
青少年健全育成の集い	子どもたちの夢や希望、社会の出来事に対して自分ができると思うことや感動したことなどについて、小・中学生から作文を募集し、優秀作品を発表します。	7/1(土)	どなたでも	中央公民館・ コミュニティ センター	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
「ふれあい標語」の募集	テーマに沿って、人と人とのふれあいの大切さを表現した標語を募集します。最優秀作品は、ポスターにして市内の公共施設等に掲示されます。	7月~8月	どなたでも	朝霞市役所 こども未来課	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
機関紙「ひまわり」	「大人が変われば子どもも変わる」をテーマに、青少年を育成していく上で大切な情報を掲載しています。	年2回発行	どなたでも	市内の公共施 設、小・中学 校、高校など で配布	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
朝霞市 ふれあい推進事業	学校・家庭・地域がさまざまな取り組みを通して連携を深め、心豊かな青少年の育成を目指す事業です。5つの中学校区で実施します。	未定 (例年10月11月 の土曜日を中心 に開催)	市内小・中 学生、高校 生、保護者、 地域の方	未定	無料	教育指導課 内線2434 ☎048-463-2884

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
青少年対象講座	中学生・高校生向けに開催される講演会・講座です。毎年、色々なテーマで開催しています。	未定	青少年	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
書庫見学ツアー	普段は入ることのできない書庫の見学をはじめ、図書館の使い方や図書館業務の解説をします。	8 / 8 (火)	児童・青少年 ①小学4年生～6年生 ②中学生・高校生	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686





## 教室・講習

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
フレッシュ トレーニング教室	全身のストレッチ、リズム体操などの有酸素エクササイズを行います。	4月～3月の 水曜日午前 4月～3月の 木曜日午前 4月～3月の 金曜日午前	市内在住の 65歳以上の 方 ※「広報あ さか」にて 参加者を募 集します。	ゆめばれす (市民会館) 等、市内3か 所(予定)	無料	長寿はつらつ課 内線2636 ☎048-463-1952
フレイル予防のための 「いきいき教室」	筋力トレーニング、ストレッチ、 脳トレ、リズム体操、栄養などフ レイル予防に関する教室を行います。	4月～3月の 月曜日午後	市内在住の 65歳以上の 方 ※「広報あ さか」にて 参加者を募 集します。	わくわく どーむ (健康増進 センター)	無料	長寿はつらつ課 内線2636 ☎048-463-1952
市民スポーツ教室	<b>【ボッチャ教室】</b> 1984年からパラリンピックの正式 種目として行われてるスポーツで す。ジャックボール(目標球)と 呼ばれる白いボールに赤・青の それぞれ6球ずつのボールをいかに 近づけるかを競います。	①8/9、10 ②2/21、22	市民	総合体育館	200円	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
ヴィーナスリーグを みよう!	観戦事業「ヴィーナスリーグ」を 開催します。関東女子硬式野球連 盟所属選手の華麗なプレーを、ぜ ひ球場でご覧ください。	7/8(土) 9:00～ (5試合) ※雨天中止	どなたでも	朝霞中央公園 野球場	無料	総合体育館 ☎048-465-9811
ママ&ベビーヨガ	生まれたばかりのお子さんとスキ ンシップを図りながら、保護者の 方も一緒に運動ができるヨガ教室 です。お歌を歌いながらお子さん と触れ合う時間や保護者の方を中 心としたヨガタイムでリラックス を図ります。	1期4月～6月 2期9月～11月 月曜日 10:00～11:00 各期6回	産後3ヶ月 ～12ヶ月の 乳児とその 保護者	武道館	5,000円	総合体育館 ☎048-465-9811
総合体育館 トレーニング室利用者 認定講習会 (トレーニング講習会)	トレーニング室をご利用になる方 は、最初に利用方法やトレーニン グ器具の取り扱いや運動の進め方 についての講習を受講していただ きます。 ※事前予約制です。持ち物等詳細 は総合体育館までお問い合わせく ださい。	月・水曜日 ①10:30～ ②16:30～ 火・金曜日 ①17:30～ ②20:00～ 木・土・日曜日 ①10:30～ ②13:30～	中学生以上 (医師から 運動を禁止 されていない方) ※18時以降 の中学生の 受講は保護 者同伴	総合体育館	無料	総合体育館 ☎048-465-9811
お外 de ヨガ 第1期: SUNNY SKY 第2期: Twilight 第3期: Moonlight	開放的な会場で自然の音を感じな がら、楽しむ屋外ヨガイベントで す。季節を感じながら日頃の疲れ を癒しましょう。	第1期5/20(土) 8:30～9:30 第2期7/1(土) 19:00～20:00 第3期9/23(土) 19:00～20:00	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	朝霞中央公園 陸上競技場	200円	総合体育館 ☎048-465-9811

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
relax ヨガレッスン	ゆっくりとした初級向けのヨガプログラムで、リラックスしながらインナーマッスルを鍛えます。	1期 4月～6月 火曜日 10:00～11:00 各期10回	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	武道館	6,000円	総合体育館 ☎048-465-9811
はじめてピラティス and...	ピラティスの基本を楽しく教わりながら、ピラティスパールを使い、体幹を鍛えます。	1期 9月～11月 水曜日 10:00～11:00 各期10回	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	武道館	6,000円	総合体育館 ☎048-465-9811
バレトンエクササイズ	バレエとヨガと筋トレ(フィットネス)をミックスしたエクササイズであり、音楽に合わせてレッスンをを行います。シェイプアップ・ダイエット効果にも注目されている新しいメソッドです。	1期 4月～6月 2期 9月～11月 金曜日 10:00～11:00 各期10回	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	武道館	7,000円	総合体育館 ☎048-465-9811
親子で始める キャッチボール	埼玉西武ライオンズより講師をお招きし、野球経験の少ない親子や野球に興味がある親子に向けたキャッチボールイベントです。	3/16(土) 10:00～12:00 ※雨天中止	5歳～小学生4年生とその保護者 (医師から 運動を禁止 されていない方)	朝霞中央公園 野球場	200円	総合体育館 ☎048-465-9811
ZUMBA ズンバ	ラテン系の音楽に合わせてシンプルな動きを繰り返し行います。ダンスが苦手な方でもご参加できます。	毎週火曜日 10:00～11:00	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
やさしい エアロ&ストレッチ	基本的なステップ・動作を中心にを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	毎週火曜日 10:00～11:00	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①シェイプヨガ ②ボディケアヨガ ③かんたんヨガ ④健康ヨガ ⑤フロースタイルヨガ	①筋肉バランス、柔軟性を高めるクラス ②呼吸、瞑想、座法が主体のクラス ③ヨガの基礎を学ぶクラス ④デトックス、骨盤歪みを整えるクラス ⑤血流改善、関節周りをほぐしていくクラス。	①②毎週火曜日 ③毎週水曜日 ④毎週金曜日 ⑤毎週日曜日 ※時間等の詳細はHPで	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
体質改善ストレッチ	関節の可動域や胸郭を広げる動作を呼吸と同時にを行い筋肉を和らげていきます。	毎週火曜日 12:30～13:30	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
楽しく体操	ゆっくり、じっくり鍛える教室で筋力アップをしましょう。転倒予防にも役立ちます。	毎週水曜日 10:00～11:00	60歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター)第2スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①バレエピラティス ②アクティブピラティス	①バレエ動作を取り入れたピラティスのクラス ②下垂した内臓をもとの位置に戻し内側からキレイで美しい身体作りをしていくクラス	毎週水曜日 ①12:30～13:30 ②20:00～21:00	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。

朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
リンパデトックス	リンパを刺激して、むくみを改善していきましょう。初めての方も、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。	毎週水曜 13:40~14:40	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①楊名時太極拳 ②24式太極拳	①深い呼吸でのびのびと太極拳の動きを行います。 ②骨粗しょう症予防・心肺機能の向上など身体的能力向上とともに精神面安定の効果もあります。	①毎週木曜日 11:00~12:30 ②毎週金曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ピラティス&ストレッチ	姿勢や骨盤の歪みを改善し、日々の不調を取り除いていきましょう。	毎週木曜日 10:30~11:30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①背骨 コンディショニング ②背骨体操	腰痛、肩こり、膝の痛みや内臓の不調、めまいや指のしびれも引き起こす背骨の歪みを改善し、歪みにくい身体づくりをします。	①毎週木曜日 20:00~21:00 ②毎週金曜日 11:15~12:15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
骨盤ダイエット	ダンスの要素を取り入れて骨盤をほぐしていくクラスです。腰痛や肩こり改善の効果が期待できます。	毎週金曜日 14:15~15:15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ダンスエクササイズ	R&B、サルサ、ハウスミュージック等色々なリズムに合わせて楽しく動きます。	毎週金曜日 18:45~19:45	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
キック&パンチ	キックボクシングの基本的な動作で音楽のリズムに合わせてコンビネーションを作っていきます。	毎週金曜日 19:50~20:40	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ルーシーダットン	凝り・張り・ゆがみ・を自力で解消していく「仙人体操」と言われる体操を行ないます。	毎週土曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
簡単ベリーダンス	美しい音楽に合わせて、ゆっくりじっくりベリーダンスを楽しむクラスです。	毎週土曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ウェーブストレッチ	湾曲したリングを使いながら、ねじり、ひねりによる引き締めと伸びをすることで肩こりや腰痛の解消、姿勢改善を行ないます。	毎週土曜日 11:20~12:20	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）第2スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ボディコントロール ピラティス	ヨガで身体をしなやかに、ピラティスで体幹を鍛え、キレイな姿勢に導きます。	毎週土曜日 12:30~13:30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
レディース水泳教室 ①中級 ②初級 ③上級	①平泳ぎ・バタフライ ②水慣れ・クロール・背泳ぎ ③4泳法・フォームの向上 ターン・50m・長距離など	毎週火曜日 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 ③12:00~13:00	16歳以上 女性	わくわくどーむ（健康増進センター） 25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①シニア水泳教室A ②シニア水泳教室B	①クロール初級・中級 ②背泳ぎ・平泳ぎ	毎週水曜日 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	60歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター） 25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
アクアビクス	水中でエアロビクスのような動きや、軽いリズムに合わせて楽しく身体を動かします。	毎週木曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) 25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
成人水泳教室(初中級)	クロール・背泳ぎ、平泳ぎの完成までを目標とします。	毎週金曜日 19:00~20:30	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) 25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ラジオ体操&ストレッチ	トレーナーと一緒に、準備運動を行います。	毎週月~水曜日・金~日曜日 9:15~9:30	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①バランスボールエクササイズ ②バランスボールボディメイク	バランスボールを使用しトレーニングを行うクラス	①毎週月曜日 10:15~11:00 ②毎週金曜日 12:30~13:15	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
ダンベルトレーニング	ダンベルを使用し、筋トレーニングを中心に全身運動を行います。	毎週月曜日 11:25~12:15	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①ソフトダンスエアロ ②シンプルエアロ ③ Mix エアロ	①初中級向けクラス ②シンプルな動きで走らないエアロ ③エアロビクスに慣れた方(中級者)向けのクラス	①毎週火曜日 ②毎週木曜日 ③毎週日曜日 時間等詳細はHPで	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①シェイプアップトレーニング ②体幹トレーニング ③腰痛予防ストレッチ	①下半身を中心としたトレーニングとストレッチを行ないます。 ②お腹周りのトレーニングとストレッチを行います。 ③簡単なトレーニングとストレッチを行います。	毎週火曜日 ①12:35~13:05 ②13:15~13:45 毎週水曜日 ③12:00~12:45	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
エアロ de ダンス	エアロビクスも初心者の方や慣れた方向けのレッスン	毎週火曜日 14:00~14:45	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①かんたんトレーニング ②抗重カトレーニング	①腰痛・肩こり方に効果的。 ②簡単な自重トレーニングを行ないます。	①毎週水曜日 19:00~19:30 ②毎週日曜日 14:00~14:30	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
エンジョイダンス	リズムに合わせて楽しく踊ります。ダイエットしたい方にもおすすめです。	毎週木曜日 13:00~13:45	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①ストレッチ ②セルフケアストレッチ ③ポールコンディショニング	①全身をゆっくと伸ばしていきます。 ②動的動きを加えて全身の筋肉をゆっくとストレッチするクラスです。 ③筋肉をほぐし整えるクラスです。	①毎週木曜日 14:10~14:40 ②毎週金曜日 13:30~14:00 ③毎週土曜日 11:30~12:15	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
バランスコアエクササイズ	音楽に合わせてバランスディスクで体幹をトレーニングするクラス	毎週金曜日 11:30~12:00	16歳以上	わくわくどーむ(健康増進センター) スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。

朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
ステップ45	ステップ台を使用しながらストレッチを含め簡単なエアロビクスを行なう事で、主に下半身をトレーニングします。	毎週日曜日 11：15～12：00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
ワンポイントスイミング	テーマに沿った指導・アドバイスが受けられます。	毎週火曜日 13：30～14：00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
アクアビクス30	水中で音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。	毎週水曜日 14：00～14：30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000

## 大 会

朝霞市ふれあいスポーツ大会	障害のある人とない人が一緒にスポーツを楽しみながら、交流を図る大会です。当日のボランティアも募集します。	9/23(土・祝) (予定)	市内在住・ 在勤の方	総合体育館 メイン アリーナ	無料	障害福祉課 内線2658 ☎048-463-1599 FAX048-463-1025
第68回 市民総合体育大会 市民体育祭	スポーツ振興と市民の親睦、健康増進を図るため、市民体育祭を開催します。地区対抗種目、自由種目を行います。	10/8(日) 8：00～15：00	市民	朝霞中央公園 陸上競技場	無料	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
第68回 市民総合体育大会 種目別大会	スポーツ協会加盟団体が、各種競技大会を行います。 (市民総合体育大会の一環)	種目ごとに異なります。	市民	種目ごとに異なります。	種目ごとに異なります。	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
第62回 ロードレース大会	小学生、中学生、親子、壮年、一般の各男女によるタイムレースです。	11/23(木・祝) 8：30～13：00	小学生以上	朝霞中央公園 及び青葉台公園周辺	1人 500円	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
(公財)朝霞市文化・ スポーツ振興公社杯 第22回朝霞市オープン ラージボール卓球大会	ラージボール卓球はボールのサイズが公式ボールよりも少し大きく、回転が強くないため、幅広い年代の方から好まれているスポーツです。	12/24(日) 9：00～17：00	医師から運動を禁止されていない方で審判ができる方	総合体育館	1組 1種目 2,000円 (ダブルス)	総合体育館 ☎048-465-9811

## そ の 他

陸上競技場個人開放	球技・陸上のみ個人に無料で開放します。必要な用具は各自でご用意ください。 ※時間帯により利用種目が異なります。日程の変更がある場合がありますのでご了承ください。	原則毎週火曜日 17：15～21：00 原則第2・4 土曜日 9：00～16：45	市民	朝霞中央公園 陸上競技場	無料	朝霞中央公園 陸上競技場 ☎048-465-7278
-----------	---	---	----	-----------------	----	----------------------------------

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
総合体育館個人開放	火曜日は、バドミントンコート1面のできる種目（卓球・バドミントン・ミニテニス等）に限ります。水曜日はバドミントン・卓球に限ります。卓球・バドミントンの貸出も行っています。（館内用シューズ等は各自でご用意ください。）	原則毎週火曜日（12:00～18:00）及び毎週水曜日（15:30～21:30）	どなたでも（19:30以降、中学生以下のみのご利用はできません）	総合体育館	一般 150円 中学生以下 70円 市外居住者300円（2時間）	総合体育館 ☎048-465-9811
学校体育施設開放	スポーツ・レクリエーション活動の場の確保を図るため、小・中学校の体育館、校庭、テニスコートを社会団体へ開放します。	利用日程、時間については、各学校によって異なります。 ※詳しくは生涯学習・スポーツ課まで	市内在住・在勤の方10名以上で構成する団体	小学校10校 中学校5校	無料（朝霞第一中学校の校庭使用団体のみ照明代がかかります）	生涯学習・スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
第8回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ (共催：特定非営利活動法人 NORDIC あさか)	通常のウォーキングよりもエクササイズ効果の高い、ノルディック・ウォークのイベントを特定非営利活動法人 NORDIC あさかと共催し開催します。	11/12(日) 10:00～14:00	どなたでも	朝霞中央公園 陸上競技場	【事前申込】 高校生以上 1,500円（会員 1,000円） 中学生以下 1,000円（会員 500円） 【当日申込】 各500円 増し	総合体育館 ☎048-465-9811



## 第68回市民総合体育大会種目別大会

主催：朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市スポーツ協会

※市民総合体育大会は市内に在住、在勤及び在学している方が参加できる大会です。詳細については、各問い合わせ先までお願いします。

種目	開催日	会場	参加費	申込(上段:期日/下段:場所)	主管団体 問い合わせ先
合気道	10月15日(日)	武道館	無料	問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会合気道部 金子 ☎090-2659-1011
空手道	令和6年 3月3日(日)	総合体育館	3,000円	11月15日(水) 問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会空手道部 鴨下 ☎465-0400
弓道	9月24日(日)	内間木公園弓道場	無料	8月31日(水) 問い合わせ先へ	朝霞市弓道連盟 中嶋 ☎090-1454-9696
グラウンド・ゴルフ	9月13日(水)	朝霞中央公園 陸上競技場	無料	8月末日 問い合わせ先へ	朝霞市グラウンド・ゴルフ連合 高橋 ☎463-9418
ゲートボール	10月28日(土) ~29日(日)	青葉台公園 ゲートボール場	1チーム 2,000円	問い合わせ先へ	朝霞市ゲートボール連盟 大槻 ☎474-1659
剣道	9月10日(日)	総合体育館	無料	問い合わせ先へ	朝霞市剣道連盟 新井 ☎090-6489-2882
柔道	10月1日(日)	武道館柔道場	無料	8月1日(火)~9月1日(金) 問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会柔道部 橋本 ☎090-2454-9691
少年サッカー	4月15日(土) ~令和6年1月	朝霞中央公園 陸上競技場	未定	問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ少年団 馬場 ☎090-8742-2002
少年野球	4月8日(土) ~10月下旬	朝霞中央公園野球場	1チーム 23,000円	2月26日(日) 問い合わせ先へ	朝霞市野球連盟 比留間 ☎090-4949-1350
水泳	8月20日(日)	朝霞第一中学校 プール	個人2種目まで600円 リレー1チーム800円	7月6日(水) 生涯学習・スポーツ課、総合体育館他	朝霞市スポーツ協会水泳部 渡辺 ☎090-2172-0309
スキー	令和6年 3月9日(土)	かたしな高原 スキー場	1,000円	令和6年2月25日(日) 朝霞市スキー連盟	朝霞市スキー連盟 國井 ☎080-5032-7540
相撲	9月17日(日)	武道館相撲場	傷害保険料 100円	9月10日(日) 問い合わせ先へ	朝霞市相撲連盟 安部 ☎090-4397-2774
ソフトテニス (春季・中学生)	5月6日(土)	青葉台公園テニスコート 朝霞第一中学校	無料	4月16日(日) 問い合わせ先へ	朝霞市ソフトテニス連盟 奥山 ☎080-3732-0745 asta.st148313@gmail.com
ソフトテニス (秋季・中学生)	9月2日(土)	青葉台公園テニスコート 朝霞第一中学校	無料	8月13日(日) 問い合わせ先へ	
ソフトテニス (一般・シニア)	11月19日(日)	青葉台公園テニスコート	1,000円	10月29日(日) 問い合わせ先へ	
ソフトボール	春季3月26日(日)~ 秋季10月29日(日)~	内間木公園ソフトボール場 青葉台公園芝生広場	1チーム 3,000円	問い合わせ先へ	朝霞市ソフトボール協会 山田 ☎090-8816-5115
卓球	10月29日(日)	総合体育館	高校生以上 500円 中学生 200円 小学生 無料	10月18日(水) 総合体育館	朝霞市卓球協会 茂木 ☎090-9810-0298
テニス	9月3日(日)	青葉台公園テニスコート	会員 1,000円 一般 1,500円	8月16日(水) テニス連盟 HP	朝霞市テニス協会 ☐asakatennis.office@gmail.com
なぎなた	9月10日(日)	総合体育館	無料	8月1日(火)~31日(水) 問い合わせ先へ	朝霞市なぎなた連盟 櫻井 ☎465-6473
なわとび・ フラフープ	12月17日(日)	総合体育館	傷害保険料 100円	当日現地	朝霞市レクリエーション協会 鈴木 ☎473-2537
軟式野球	4月2日(日) ~11月中旬	朝霞中央公園野球場	1チーム 8,000円~48,000円	2月26日(日) 問い合わせ先へ	朝霞市野球連盟 比留間 ☎090-4949-1350
バスケットボール	11月5日(日)~	総合体育館	一般・シニア5,000円 中学生 300円	9月23日(土・祝) バスケットボール連盟 HP	朝霞市バスケットボール連盟 小林 ☎090-8566-0644
バドミントン(中学生) (一般)	9月30日(土) 9月17日(日)	総合体育館	中学生 100円 一般1人 500円	9月2日(土) asakabado.jp	朝霞市バドミントン連盟 asakabado@yahoo.co.jp
バレーボール (男子の部)	11月26日(日)	総合体育館	1チーム 3,000円	11月8日(水) バレーボール連盟 HP	朝霞市バレーボール連盟 https://asakavolleyball.sakura.ne.jp 花ヶ崎 ☎080-5194-6989
バレーボール (女子の部)	12月3日(日)	総合体育館	1チーム 3,000円	11月15日(水) バレーボール連盟 HP	
バレーボール (小・中学生)	令和6年 3月17日(日)	総合体育館	無料	令和6年2月28日(水) バレーボール連盟 HP	
ミニテニス	令和6年 3月10日(日)	総合体育館	150円	令和6年2月10日(土) 問合せ先へ	朝霞市ミニテニス連盟 taka_kondou_11211@yahoo.co.jp 近藤 ☎080-1377-6554
陸上競技	6月4日(日)	朝霞中央公園 陸上競技場	小・中学生 400円 一般・シニア 600円	5月16日(火) 生涯学習・スポーツ課、総合体育館	朝霞市陸上競技協会 山本 ☎090-1049-3249
琉球古武術	11月12日(日)	朝霞第三中学校 武道場	無料	問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会琉球古武術部 鳥海 ☎090-3514-1022

※開催内容の変更をする場合がありますのであらかじめご了承ください。

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

# スポーツ大会

※各スポーツ大会は、朝霞市スポーツ協会に加盟している体育団体が主催または主管している大会です。詳細については、各問い合わせ先までお願いします。

種目	大会名	開催日	会場	参加費	申込(上段:期日/下段:場所)	主管団体 問い合わせ先
柔道	第18回朝霞市柔道連盟 少年柔道大会	令和6年 3月24日(日)	朝霞第三中学 校蜂武館	500円	令和6年1月24日(水)~2月24日(土) 問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会柔道部 橋本 ☎090-2454-9691
少年野球	全日本学童軟式野球大会朝霞市予選会兼朝霞ライオン スクラブ旗争奪野球大会	4月22日(土)	内間木公園 ソフトボール場	1チーム 5,000円	4月15日(土) 問い合わせ先へ	朝霞市野球連盟 比留間 ☎090-4949-1350
	埼玉県学童軟式野球大会朝霞市予選会兼丸沼旗争奪 少年野球大会	5月21日(日)	青葉台公園 芝生広場	1チーム 5,000円	4月29日(土) 問い合わせ先へ	
	ノーブルホームカップ学童 野球大会朝霞市予選会	7月1日(土)~	内間木公園 ソフトボール場	1チーム 5,000円	6月17日(土) 問い合わせ先へ	
	朝霞市少年野球秋季学年別 大会兼朝霞ロータリー クラブ旗争奪野球大会	9月2日(土)~	内間木公園 ソフトボール場	1チーム 5,000円	8月26日(土) 問い合わせ先へ	
相撲	第38回朝霞市少年少女相撲 大会(わんぱく相撲朝霞 地区大会)	5月14日(日)	武道館相撲場	傷害保険料 100円	問い合わせ先へ	朝霞市相撲連盟 安部 ☎090-4397-2774
ソフトテニス	フタバカップジュニア ソフトテニス大会	12月16日(土)	青葉台公園テニス コートほか	1,000円	~11月26日(日) 問い合わせ先へ	朝霞市ソフトテニス連盟 yasuoka@kjc.biglobe.ne.jp 安岡 ☎080-3523-7563
卓球	第42回朝霞市民 卓球ダブルス大会	6月4日(日)	総合体育館	一般1組 1,000円 一般と中学生700円 中学生以下1組400円	~5月24日(水) 総合体育館	朝霞市卓球協会 茂木 ☎090-9810-0298
テニス	第37回ミックス ダブルステニス大会	5月14日(日)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	~4月19日(水) 朝霞市テニス協会 HP	朝霞市テニス協会 蕪木 ☎090-2404-7195
	第14回紫陽花カップ	6月4日(日)~	青葉台公園 テニスコート	会員1組 1,500円 一般1組 2,000円	~5月17日(水) 朝霞市テニス協会 HP	
	第9回秋桜カップ	10月29日(日)~	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	~10月11日(水) 朝霞市テニス協会 HP	
	第14回ベテラン ダブルステニス大会	12月10日(日)~	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	~11月22日(水) 朝霞市テニス協会 HP	
バドミントン	朝霞オープン団体戦 朝霞オープン個人戦	5月14日(日) 令和6年 2月24日(土)	総合体育館	1チーム10,000円 1ペア 3,500円	4月20日(水) 令和6年1月31日(水) 連盟HPから(asakabado.jp)	朝霞市バドミントン連盟 asakabado@yahoo.co.jp
	親子で楽しむ バドミントン大会	10月28日(土)	総合体育館	1ペア 2,000円~3,000円	9月30日(土) 連盟HPから(asakabado.jp)	
	朝霞 オープンミックス大会	12月16日(土)	総合体育館	1ペア 3,500円	11月20日(月) 連盟HPから(asakabado.jp)	
バレーボール	第49回 PTA バレーボール大会	9月3日(日)	総合体育館	1チーム 4,000円	8月23日(水) 連盟HPから	朝霞市バレーボール連盟 http://www.asakavolleyball.com 花ヶ崎 ☎080-5194-6989
	第26回チャレンジ カップ大会(女子)	9月18日(月・祝)	総合体育館	1チーム 2,000円	9月6日(水) バレーボール連盟 HP	
	第20回朝霞市 フレンドシップ大会	10月22日(日)	総合体育館	1チーム 3,000円	10月5日(水) バレーボール連盟 HP	

※開催内容の変更をする場合がありますのであらかじめご了承ください。



◆ 志 木 市 ◆

※日時・会場等を変更する場合がありますので、「広報しき」・問い合わせ先でご確認ください。

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
市民文化祭	市内を拠点として活動する文化団体や個人を対象に、広く市民に発表する場として、文化の祭典を実施します。	11/3(金)・4(土)・5(日)	どなたでも	総合福祉センター	無料	生涯学習課 ☎048-473-1134
市展	市内を拠点として活動する美術団体や個人の発表の場として、美術展覧会を実施します。	11/3(金)・4(土)・5(日)	どなたでも	志木市役所	無料	生涯学習課 ☎048-473-1134
芸能祭	市内を拠点として活動する芸能団体や個人の発表の場として芸能祭を実施します。	2/18(日)	どなたでも	いろは遊学館ホール	無料	生涯学習課 ☎048-473-1134

◆ 新 座 市 ◆

※日時・会場等を変更する場合がありますので、「広報にいざ」・問い合わせ先でご確認ください。

新座快適みらい 都市市民まつり 第58回文化祭	憩いのギャラリーこもれび（市民ギャラリー）での芸術展、新座市民会館・ふるさと新座館での舞台発表・カラオケ大会、新座市民会館での俳句大会など日頃の文化活動を広く発表する場として文化祭を開催します。	10/17(火)～ 11/19(日) ※作品入替日あり	観覧： どなたでも 出品・出演： 新座市在住・ 在勤・在学、 新座市内のサークル等で活動している方	新座市役所・ 新座市民会館・ふるさと新座館ほか	無料	生涯学習スポーツ課 ☎048-477-1498 (直通)
人権講演会	すべての人々の人権が尊重される社会実現を目指し、広く地域住民を対象に講演会を開催します。	12/2(土) 13:00～15:00 (予定)	どなたでも	新座市民会館 第1・2会議室	入場無料	生涯学習スポーツ課 ☎048-477-1498 (直通)

◆ 和 光 市 ◆

※日時・会場等を変更する場合がありますので、「広報わこう」・問い合わせ先でご確認ください。

令和5年度 和光市平和祈念事業	①平和祈念講演会	①未定	和光市立中学校生徒・ 教員、一般	①市内中学校	無料	総務人権課 ☎048-424-9088
	②平和に関するパネル展示	②9/7(木)～ 13(水)	一般	②和光市民文化センター企画展示室・ 展示ホール		
2023 和光市民まつり 美術作品展 ステージ発表	市内を拠点として活動している団体や個人を対象に、日ごろの活動の成果を発表する場として、美術作品展、ステージ発表を実施します。	・美術作品展 11/4(土)～12(日) ・ステージ発表 11/4(土)、5(日)、 11(土)、12(日) (予定)	入場自由 (出展・出演： 和光市在住・在勤・ 在学の方)	和光市民文化センター	無料	生涯学習課 生涯学習担当 ☎048-424-9150
和光市人権講演会	人権尊重の社会づくりを推進することを目的として、講演会を開催します。	未定（2月頃開催予定）	一般	未定	無料	生涯学習課 生涯学習担当 ☎048-424-9150



## 十文字学園女子大学



★日時・開催方法等を変更する場合がありますので、大学HPにてご確認ください。

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
土井善晴のおいしいものセミナー lesson 4 『あたり前の食事 ほっこり感』	2020年度よりシリーズで開催してきた「土井善晴のおいしいものセミナー」第4弾。今年度は『あたり前の食事 ほっこり感』をテーマに講演を行います。	7 / 8 (土) 13 : 30~15 : 30	一般・高校生	十文字学園女子大学	無料	十文字学園女子大学 地域連携推進課 ☎048-477-0958 (直通)
これからの保育を考える 子ども主体の保育とは	「これからの保育を考える 子ども主体の保育とは」をテーマに、保育の中で大切にされてきた「子どもを中心にとらえること」の意味について考えます。	8 / 5 (土) 13 : 30~15 : 30	一般・高校生・保育者	十文字学園女子大学	無料	<a href="https://www.jumonji-u.ac.jp/contribution/region/lecture/">https://www.jumonji-u.ac.jp/contribution/region/lecture/</a>
子どもの夢と元気を育む地域の居場所づくり	「子どもの夢と元気を育む地域の居場所づくり」をテーマに、西野博之氏（認定NPO法人フリースペースたまりば理事長）が実践的な活動についてお話しします。	10 / 7 (土) 13 : 30~15 : 30	一般・高校生	十文字学園女子大学	無料	
脚本・エンタメ・純文学 and more. 作家に聞く！創る愉しみ&ちょっと言えない裏話	芥川賞に2度ノミネートされた作家の中島たい子氏を迎え、作品を創る愉しみと普段聞くことのできない裏話を語っていただきます。	11 / 3 (金・祝) 13 : 00~14 : 30	一般・高校生	十文字学園女子大学	無料	



## 跡見学園女子大学



★日時・開催方法等を変更する場合がありますので、大学HPにてご確認ください。

令和5年度 春期公開講座 教養コース	『現在（いま）を造る文化の表現』—デザイン、舞台そしてマンガから—をメインテーマに全3回の講座を開催します。	6 / 10(土)、17(土)、24(土)	15歳以上（中学生を除く）の方・100名	跡見学園女子大学新座キャンパス	無料	跡見学園女子大学 教務部教務課 公開講座係 ☎048-478-3340 <a href="https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/">https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/</a> ※ホームページは5月上旬公開
令和5年度 秋期公開講座 教養コース	全3回の講座を開催します。詳細はホームページにて10月上旬公開予定です。	11 / 18(土)、25(土)、12 / 2(土)	15歳以上（中学生を除く）の方・100名	跡見学園女子大学新座キャンパス	無料	跡見学園女子大学 教務部教務課 公開講座係 ☎048-478-3340 <a href="https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/">https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/</a> ※ホームページは10月上旬公開



## 立教大学



★日時・開催方法等を変更する場合がありますので、大学HPにてご確認ください。

立教大学 各種講演会	たくさんの公開講演会を開催しています。立教大学ホームページ「ニュース&イベント」の「イベント」に随時最新情報を掲載しています。 <a href="https://www.rikkyo.ac.jp/news/">https://www.rikkyo.ac.jp/news/</a>	随時	講演会によって異なる	新座キャンパス または 池袋キャンパス	講演会によって異なる	講演会によって異なる
---------------	--	----	------------	---------------------------	------------	------------

# 学習支援制度

市では、生涯学習の推進と学習者の組織化を支援するため、自主的に学習活動を行っている団体やサークルに対して、補助金の交付や情報提供などのサポートをしています。皆さんも仲間同士で楽しく学習してみませんか。

## 家庭教育学級補助金制度

「家庭教育学級」は、子育てをする親や、子育てに関わる大人たちの「学びの場」として開設・運営されています。学級では、仲間とともに子どもの成長について考え、子育ての悩みや親の関わり方、子どもの成長に望ましい取り組みなどを話し合い、自らの教養を高めるため、共に学んでいます。

家庭教育学級補助金制度は、市内の幼稚園、保育園、小・中学校の保護者会やPTA等が、家庭教育学級を開設することに対し、補助金を交付するほか、学級の運営方法の相談や講師の紹介など情報提供も行っています。

学級の開催回数：おおむね年3回以上

学級生数：おおむね10人以上

## 家庭教育学級事業補助金制度

市内の子育てサークル等の団体が、「家庭教育学級」として行う学習事業に対し、補助金を交付する制度です。ほかに、学級の運営方法の相談や講師の紹介など情報提供も行っています。

学級の開催回数：年2回以上（延べ3時間以上）

学級生数：おおむね10人以上

## 市民企画講座事業補助金制度

市民学習団体が自主的に企画・実施し、一般市民に公開する学習講座に対して補助金を交付する制度です。市民のみなさんの創意による、地域の実情に合わせた学習機会の形成を支援することで、市民が身につけ、ともに学習する必要がある公益性の高い課題を学習主題とする講座の開催など、市と市民の協働による生涯学習活動の推進を図ります。

事業（講座・学習会）の開催回数：年3回以上（延べ4.5時間以上）

構成員：5人以上

問い合わせ

生涯学習・スポーツ課（生涯学習係）  
☎048-463-2920（直通）



朝霞市キャラクター  
ぼぼたん

## 朝霞市市民体育振興奨励補助金

市では、市民の体育及びスポーツ・レクリエーションの振興を図るため、予選または選考を経て県大会以上の各種大会に参加する市民の方に対し、その経費の一部について予算の範囲内において補助を行っています。

補助金の交付にあたっては、書類審査を行いますので、下記により、生涯学習・スポーツ課窓口で申請手続きを行ってください。

### 《補助対象者》

大会当日に市内在住の選手、監督、コーチ及びマネージャー等。ただし、監督・コーチ・マネージャー等は各1名まで。※中・高・大学生は、関東大会等以上が対象。

### 《補助対象大会及び金額》

会場地が朝霞市以外で、予選または選考を経て出場する大会。※申請日の属する年度内に開催された大会に限ります。(大会区分による補助金額は下表のとおりです。)

### 《申請方法》

「朝霞市市民体育振興奨励補助金交付申請書」に必要事項を記入し押印の上、以下の書類のうち、該当するものを添付して提出してください。

- ・ 本大会・予選大会の大会要項または、大会要項に準ずる書類の写し
- ・ 本大会出場申込書または、出場申込書に準ずる書類の写し
- ・ 予選、選考となった大会の結果が記載された書類
- ・ 予選、選考を経て本大会に出場決定したことが記載された書類
- ・ 本大会の結果記録証または結果記録証に準ずる書類の写し

※上記のほか、別に書類が必要となる場合がありますので生涯学習・スポーツ課でご確認ください。

※申請手続きは、大会が開催された年度内に行ってください。また、大会後に申請いただきますようお願いいたします。

### 《交付決定》

書類審査後、交付決定の日から起算し、7日以内に交付の可否について決定通知を送付します。ただし、12月29日から翌年の1月3日までは決定通知書発送の期間に含みません。

(単位：円)

大会区分	金額	対象
都道府県大会	1,000	中・高・大学生を除く大会当日市内在住の選手、監督、コーチ及びマネージャー等
関東大会等地方大会 (東日本大会含む)	3,000	大会当日市内在住の選手、監督、コーチ及びマネージャー等
全国大会及び開催が国内の 国際大会	5,000	
国際大会	8,000	

問い合わせ

生涯学習・スポーツ課  
☎048-463-2403 (直通)

# あさか学習おとどけ講座

市の情報や身近な情報などを講座として皆さんの学習の場へおとどけします。ご利用になりたい講座を選んで、ぜひお申し込みください！

## 申込方法

1. 学びたい講座が決まったら、生涯学習・スポーツ課へお電話を！  
その際に、下記の①～⑤をお伝えください。

①日時 ②会場 ③人数 ④講座メニュー ⑤代表者連絡先

※生涯学習・スポーツ課が担当と日時の調整をし、連絡を差し上げます。

※ご希望に添えない場合もありますので、①・④については、第二・第三希望までご検討をお願いします。

2. 「あさか学習おとどけ講座利用申込書」に必要事項を記入の上、ご提出ください（郵送・FAX・メールでも可）。

※申込書は、ホームページからもダウンロードできます。  
(<https://www.city.asaka.lg.jp/site/kyoiku/shogai-otodoke.html>)

行政メニュー → 利用希望日の**14日前まで**

企業メニュー → 利用希望日の**1か月前まで**



3. 「あさか学習おとどけ講座利用（決定・否決）通知書」とアンケートが届きます。

4. 講師と詳細について打合わせをしてください。

5. 講座スタート！講師が会場に講座をおとどけします！

6. 講座終了後、14日以内に「あさか学習おとどけ講座利用報告書」とアンケート（記入済み）をご提出ください。

**【問い合わせ】生涯学習・スポーツ課（生涯学習係）**

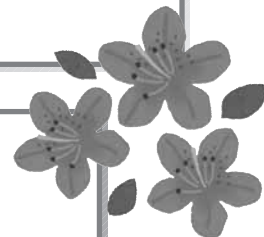
**☎048-463-2920（直通）**



彩夏ちゃん

### ◆利用上の注意◆

- ・市内在住・在勤・在学の5人以上のグループでお申し込みください。
- ・行政メニューの開催は、12月28日から翌年1月4日までを除く午前9時から午後9時までです。  
ただし、施設見学については、施設の開所日の午前9時から午後5時までです。
- ・会場は市内とし、利用する方がご用意ください（公民館・町内会館等）。
- ・講座の利用料は無料です。ただし、会場使用料や教材材料費等が必要な場合は、利用者の実費負担となります。
- ・講師に質問はできますが、その場で説明できない場合もあります。  
この講座は、あくまでも生涯学習の推進を目的とした事業です。批判や苦情の申し立て、個別相談の場ではないことをあらかじめご理解ください。



# 令和5年度 あさか学習おとどけ講座メニュー

## 行政メニュー

分野	No.	講座タイトル	内容	時間	担当
まちづくり	1	特徴あるまちづくりを目指して	地区計画の制度・運用について	30分	まちづくり推進課
	2	朝霞市の都市計画道路	計画決定から整備まで路線の整備状況について	30分	まちづくり推進課
	3	区画整理事業のあらまし	区画整理によるまちづくりについて	50分	まちづくり推進課
	4	開発許可申請の実務について	開発許可制度の概要について	60分	開発建築課
	5	わたしたちの道路	道路の役割と私道整備補助事業を解説します。	30分	道路整備課
教育・文化・スポーツ	6	★「まごころをこめたおいしい給食」 成長期の栄養と食事	学校給食の献立紹介、成長期の食事の話（朝食の大切さ、頭のはたらきを良くする食事）	60分	学校給食課
	7	生涯学習を始めよう！	生涯学習についてわかりやすく解説し、市が展開している制度を紹介します。	30分	生涯学習・スポーツ課
	8	★みんながしあわせに暮らせるために	さまざまな人権を考えるきっかけづくりと啓発ビデオの視聴	60分	生涯学習・スポーツ課
	9	学びあい！教えあい！	市民企画講座など学びあいの場の企画・運営の方法や、知識や経験、特技を生かしてボランティアでの講師をする方法などについてお話しします。	30分	生涯学習・スポーツ課
	10	★体をうごかそう！	・ミニテニスの理論と実技 ・ポッチャの理論と実技 ・四半的弓道の理論と実技	120分	生涯学習・スポーツ課
	11	★朝霞の歴史	朝霞の歴史について、分かりやすく解説します。	60～120分	文化財課
	12	★朝霞の文化財	旧高橋家住宅、柵塚古墳など、朝霞市内にある指定文化財をご紹介します（現地解説可能なものもあり）。	60～120分	文化財課
	13	★火おこしに挑戦	木製発火具を使った昔の火おこし体験	60分	文化財課
	14	★コミュニティセンターの利用について	コミュニティセンターの役割と利用方法について	30分	コミュニティセンター
	15	★公民館の利用について	公民館の役割と利用方法について	30分	中央公民館
施設見学	16	★ごみが処理されている現場を 目の前で見てみませんか？	クリーンセンターの見学とビデオの上映	90分	資源リサイクル課
	17	安全な水をお届けするために	施設見学と水道事業について	60分	上下水道総務課 水道施設課
	18	★博物館ガイドツアー	展示解説、施設見学、事業について	30～90分	文化財課
	19	★館内らい・ぶらり	施設見学と利用の案内	60分	図書館
	20	★ごみの分別・3R(スリーアール)のお話し	リサイクルプラザの施設見学と利用案内	30分	リサイクルプラザ
	21	★ようこそ はあとびあへ	総合福祉センターの施設見学と各事業の概要について	30～40分	はあとびあ (総合福祉センター)

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。

分野	No.	講座タイトル	内容	時間	担当
市政 行政	22	★将来の朝霞ってどんなまち？	これからの朝霞市のまちづくり計画（総合計画の概要）について	30～60分	政策企画課
	23	★発掘しよう！朝霞市の魅力	市がどのようなプロモーションを展開しているかお話しします。一緒に市の魅力を発信していきましょう！	40分	シティ・プロモーション課
	24	朝霞市の財政状況について	本年度予算、前年度決算について [4・5・7・8・10月のみ開講]	60分	財政課
	25	市民のための情報公開制度・個人情報保護制度	制度のしくみ、利用方法について	60分	市政情報課
	26	★市税について(市民税・固定資産税)	税金はどのように計算されるのかについて	60分	課税課
	27	★納税のあれこれ —市税納付にご協力を—	市税の納め方、延滞金の計算は？納められない場合は？	30分	収納課
	28	★議会の役割と仕組みについて	市議会の役割と仕組みについて、わかりやすく説明します。また、市議会の傍聴方法、請願の提出等についてもお話します。	30分	議会総務課
	29	★選挙を学ぼう！！	よりよい暮らしを願い、私たちの代わりにその思いを実現してくれる人を選ぶ制度が「選挙」です。皆さんの大切な一票を有効にいかすために、「選挙」について学んでいきましょう。	40分	選挙管理委員会事務局
	福祉 健康	30	ファミリー・サポート・センター制度のご案内から入会まで	ファミリー・サポート・センター制度のご案内と利用方法、入会までの手続きについて	60分
31		子育て講座	ペアトレ入門	60分	こども未来課
32		民生委員児童委員とは	地域における民生委員児童委員の役割について	60分	福祉相談課
33		★障害を知ろう！	障害のある人もない人も互いに尊重し、地域で共に生きる社会を実現するために、障害や障害のある人に対する理解を深めます。	60分	障害福祉課
34		障害福祉サービス	障害のある方々が利用する福祉サービス等について、わかりやすく説明します。	60分	障害福祉課
35		障害者差別をなくそう	障害者差別解消法の理解を進め、障害のある方への具体的な配慮を学びます。	60分	障害福祉課
36		体と心、親と子の健康を応援します	乳幼児の発育と発達について	60分	健康づくり課
37		中高年の心の健康づくり	ストレスとの付き合い方、こころの健康について	60分	健康づくり課
38		楽しく学ぶ栄養講座	乳幼児から高齢者まで各ライフステージにおける食生活のあり方や生活習慣病予防の食生活について	30～60分	健康づくり課
39		知っておきたい女性のがん	子宮がん、乳がんについての話と予防や早期発見について	30～60分	健康づくり課
40		★わかりやすい感染症のきほん	インフルエンザやノロウイルスなど、感染症の基礎知識と個人・家族が出来る予防について	60分	健康づくり課
41		★夏を乗りきる！熱中症予防	熱中症の正しい知識と予防について	60分	健康づくり課
42		健康長寿サポーターになろう！	健康づくりに役立つ情報を学び、生活の中に取り入れましょう。	30～60分	健康づくり課
43		介護保険制度をご存じですか？ ～支え合い笑顔と生きがいを持って暮らしつづけるために～	①介護保険制度の仕組み②はじめての介護保険～申請からサービス利用までの流れ～ ③これって介護で使えるサービス？～介護保険と高齢者福祉サービス～（3部構成）	30～60分	長寿はつらつ課
44		はじめよう！介護予防	加齢による衰えを予防・回復し、生涯いきいきと暮らすための介護予防について紹介します。	30～60分	長寿はつらつ課

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。

分野	No.	講座タイトル	内 容	時間	担 当
福祉・健康	45	身近で安心、地域包括支援センター	地域包括支援センターの役割などを紹介します。	30分	長寿はつらつ課
	46	★社協について	社協の事業について説明します	30～60分	社会福祉協議会
	47	★福祉体験	専用のグッズを使い、高齢者や視覚障害のある方の疑似体験をします	30～60分	社会福祉協議会
	48	★ボランティアについて	ボランティア活動やボランティア保険について説明します	30～60分	社会福祉協議会
	49	★車いす体験	基本的な車いすの介助方法を学び、操作の体験をします	60分	社会福祉協議会
	50	「あんしんサポートねっと」とは	あんしんサポートねっとのご案内と利用方法について	30～60分	社会福祉協議会
	51	★すぐ使える!! 手話講座	日常で使用する手話について	30～60分	社会福祉協議会
く	52	わかりやすい広報の作り方 ★中学生からのメニューです	文章の書き方、写真、レイアウト等について	60分	シティ・プロモーション課
	53	朝霞市の防災対策	市の防災対策と「自助」「共助」について	40分	危機管理室
	54	こんな手口にご用心 悪質商法	悪質商法の手口や対処法などについて、参加者の年代に合わせてお話しします。	45～90分	地域づくり支援課
	55	出前講話（各種防犯指導）	「振り込め詐欺」や「ひったくり」などの身近な犯罪から身を守るために、朝霞警察署が出前講話を実施します。	15～40分	危機管理室
	56	★3R（リデュース・リユース・リサイクル）を実践してみましょう！	ごみの減量化、再資源化について（3Rとは減量・くり返し利用・再生利用）	60分	資源リサイクル課
	57	ゴミの分別と集積所のマナー、みなさんの疑問・質問にお答えします	ごみの分別の意義について	60分	資源リサイクル課
	58	私にもできる地球温暖化防止	地球温暖化対策への取り組みについて	60分	環境推進課
	59	すまいづくりのABC	建築の基礎知識をわかりやすく解説します。	60分	開発建築課
	60	やってみよう！我が家の耐震診断	簡単にできる木造住宅の耐震診断の方法や耐震改修の事例を紹介します。	60分	開発建築課
	61	下水道のはなし	下水道のしくみの解説	30分	下水道施設課
ら	62	救急救命講習会	心肺停止の際に必要な技術の講習・AEDの取り扱い	180分～	朝霞消防署
	63	応急手当講習会	止血法、骨折時の固定法等について	60分	朝霞消防署
	64	★人権ってなんだろう	私たち一人一人が幸せに生きるための権利について学びます。	60分	人権庶務課
	65	★女と男が輝いて —男女共同参画について—	私たちの生活と男女共同参画について、国や市の動向を踏まえながらお話しします。	50分	それいゆぶらざ（女性センター）
	66	リプロダクティブ・ヘルス／ライツからデートDVを考えよう ～大切にしていますか？あなたとパートナーのこことからだ～	「性と生殖に関する健康と権利、いわゆるリプロダクティブ・ヘルス／ライツ」について中学生や高校生を含む若い世代から知り、自分とパートナーを大切にする対等な関係や、その関係が壊れて生じるデートDVについて学びます。	30～50分	それいゆぶらざ（女性センター）
	67	LGBTQってなんだろう	LGBTQ に関する基礎知識についてお話しします。	60分	それいゆぶらざ（女性センター）
	68	★国民健康保険について	国民健康保険制度について解説します。	30～60分	保険年金課
	69	★国民年金について	国民年金制度について解説します。	30～60分	保険年金課

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。



## 企業メニュー

No.	企業名・講座タイトル	内容・開催条件等	時間	定員/費用
70	マニユライフ・ファイナンシャル・アドバイザーズ株式会社 <b>親子マネー教室</b>	子どもたちの未来に関わる「お金」に関する質問にみんなで答えシェアしていくことで、お金に対する新たな発見とお子さまの夢を広げていきます。	90分	30名/ —
71	マニユライフ・ファイナンシャル・アドバイザーズ株式会社 <b>～しつもんは人生を変える～ 子育て&amp;お金の勉強会</b>	子どものやる気を引き出す魔法の質問で、お子さまのやる気と夢を引き出す実体験をします。そして、子どもの夢を叶えるために現実的に必要なお金についても学んでいきます。	90分	30名/ —
72	マニユライフ・ファイナンシャル・アドバイザーズ株式会社 <b>おこづかいどうしてる？</b>	それぞれの家庭に合ったおこづかひの考え方を学ぶことで、子どもたちの未来を養うマネーリテラシーにつなげていきます。	90分	30名/ —
73	大東ガス株式会社 <b>★今日から始めよう！ 「Let's エコ・クッキング」</b>	エコ・クッキングとは何なのか、環境のために自分たちは何ができるのかを資料を使って一緒に学んだ後、実習もしくは実演を行い、エコに意識したクッキングを行う、学習者参加型の講座です。 [開催場所は要相談]	150分	5～ 30名/ 500円 程度
74	Damaya company 株式会社 <b>抱っこ紐講座 赤ちゃんとの暮らしを心地よく！！</b>	まんまるな心を寄せ合う子育てのしぐさ、だっことおんぶ。授乳や沐浴は習いますが、だっことおんぶを学ぶ機会はなかなかないまま、お母さんになることが多いのではないのでしょうか。赤ちゃんにも大人にも身体に優しいだっことおんぶの動き方があります。一緒にだっことおんぶをマスターし、赤ちゃんとの暮らしを心地よく整えていきましょう。 防災時に役立つおんぶの技やお使いの抱っこ紐の調整もお伝えします。	90分	20名/ 500円 程度
75	株式会社カーテンライズ <b>未経験、初心者のための スマホ・タブレット勉強会</b>	スマホやタブレットの購入を検討しているけど不安で踏み切れない方、購入したばかりで使い方が分からない方向けに、スマホでどんなことができるのか、最低限覚えておくこと、スマホの楽しみ方、分かりにくい用語の解説、料金について、など、実際にスマホやタブレットを操作しながら、スマホの第一歩と一緒に勉強していきます。勉強会の最後には、質問コーナーを設けて、普段使っていて分からないことなどの質問も受け付けます。また、スマホをお持ちでない方には、お貸し出しもいたします（数量に制限あり）。	90分	5～ 20名/ 500円 程度

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。

# 生涯学習ボランティアバンク

生涯学習ボランティアバンクは、様々な知識や経験、優れた技術や能力を持ったボランティア講師を紹介する制度です。皆さんの“学びたい”を支援し、地域の学びの輪を広げる制度です。

## 保育ボランティアもご活用ください!

講座・学習会等を行うために保育を希望される団体やサークルの皆さんには、保育ボランティアの登録者を紹介しています。詳しくは、お気軽にお問合せください。

## 利用方法

- ①登録リストから希望の番号を選んで…
- ②生涯学習・スポーツ課へ電話をします。  
担当から登録者をご紹介します。  
※その際、ご利用者の氏名(代表者)・連絡先をお伺いしますので、ご了承ください。
- ③登録者【団体】に連絡して、学習方法・日時・場所などについて調整をしてください。  
→→→**学習スタート!**

## ★ご利用上の注意★

- 講師料は無料です。
- 学習場所(公民館、利用者宅など)は、利用される方がご用意ください。
- 教材費、交通費、会場費等については、実費をご負担いただけます。

## 生涯学習体験教室に参加しませんか?

生涯学習ボランティアバンク登録者が講師となり、講師が持つさまざまな知識や経験、優れた技術を地域に還元します!  
随時、広報・ホームページ等で募集しておりますのでぜひご参加ください。

問い合わせ

生涯学習・スポーツ課  
生涯学習係  
☎048-463-2920  
(直通)

生涯学習ボランティアバンク

## ★登録リスト★

No.	大分類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
1	スポーツ レクリエーション 健康	笑い健康法 オキシトシン療法	おんだ くにひこ 恩田 邦彦	笑い健康法は、笑うだけで病いや精神状態が癒される笑い方とその体験談を丁寧に説明します。オキシトシン療法は、決まった速度で皮膚を擦ると痛みや凝りが癒されます。指導員になれます。
2		ピラティスと 骨盤メソッド	むねもと MUNEMOTO	肩こり・腰痛・身体の歪み改善の効果を実感しましょう。おなか・ウエスト引き締め、美脚エクササイズも毎年進化しています。身体を引き締めること、歪みを改善することを専門とした運動です。
3		骨盤 ストレッチ	おおの ゆき 大野 有希	日頃のクセで体は歪み、それが不調の原因となります。ストレッチで自分の力でリセットしましょう。1日5分で美しく健やかな毎日を。
4		ヨガ	いがらしれいこ 五十嵐玲子	気軽に楽しく一緒にヨガを行いましょう。呼吸に意識を向けて、気持ち良く体を動かします。強度、レベル等はご要望に合わせてます。
5		3B体操	おおわた えみ 大和田恵美	道具と音楽を使用して、楽しくストレッチ体操や脳トレ等をおこないます。また、親子のスキンシップやお子様の体力向上を目指し、遊びながら体を動かす健康体操です。元気に楽しく活動しませんか。
6		睡眠講座	もてぎ むつこ 茂木 睦子	朝の目覚めスッキリ!!朝の目覚めをスッキリさせるためにどうしたら良いのか。子どもから大人まで、すぐ取り組める朝の行動についてお話しします。睡眠は朝の生活習慣で決まります。
7	介護予防運動 生活習慣病予防運動 認知症予防運動	ひちわき ゆみ 湊脇 由美	ウォーキングや筋力トレーニング等、健康づくりのための運動を指導いたします。安全で楽しく、効果的な運動を行います。	
8	ダンス・バレエ	チアダンス(キッズ) フラダンス (大人・キッズ)	か かな KANA	基礎を中心としたフラダンスのプログラムです。初心者の方も安心して取り組んでいただけます。
9		フラダンス	うえだ はるみ 上田 春美	ハワイアンミュージックに合わせて、気持ち良く身体を動かしましょう。
10	音楽	ウクレレ	こばやし みつお 小林 光夫	ウクレレは、ハワイ伝統音楽のハワイアンウクレレの歌と伴奏と思いがちですが、ウクレレ・ソロが奏けて、童謡・演歌・ポップス・クラシックハワイアンを幅広く演奏できます。

No.	大分類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
11	音楽	弾き語り 出張ライブ ワークショップ	ゆか YUKA	生演奏による弾き語り出張ライブ。どんな場所でもコンサート会場に。保育園、学校、PTA行事、企業、高齢者施設へ温かな音楽を届けます。大切な人と思いを分かち合ってみませんか。
12		声楽	よしみ 吉見 佳晃	初心者の方から上級者の方まで、多くの方に音楽の楽しさをおとどけます。今より歌が上手になり、気持ちよく歌えますよ。ぜひ無料体験レッスンにおこしください。
13	芸能	日本舞踊	たなか ひろこ 田中 広子	南朝霞公民館で「ひさの会」として活動しています。童謡民謡古典創作まで要望に対応いたします。舞台衣装の着付けをはじめ浴衣礼装などの帯までも指導いたします。楽しく続けてみませんか。
14	芸術・文化	華道	よねやま かずこ 米山 和子	伝統のいけ花からアレンジまで、四季折々の花で小原流のいけ花を楽しく学びます。
15		いけ花	まつうら りつこ 松浦 律子	気軽に楽しくお花をいけてみませんか。
16		書道	すずき やすよ 鈴木 泰代	日本の伝統文化である書。長い時を経て生まれ遺された手書きの文字を次世代に伝えたい。毛筆の書は墨の香りと共に心に潤いを与え慌ただしい暮らしの中に豊かさを生み出してくれます。静かな時間を過ごしてみませんか。
17		書道	わかまつ えいこう 若松 永暁	書の楽しみ・魅力・こころ一書の魅力を学び、味わい、楽しむ教室です。基本から専門的レベルまで、長い歴史を背景に多様なプログラムを基に展開いたします。奥深い書の素晴らしさに出会えます。
18		書道	どうまえ じゅそう 堂前 寿草	個性を生かした手書きの文字を書く楽しさをお伝えします。一緒に書きましょう。硬筆等の指導も行います。
19		パステルアート 教室	まつだ あきこ 松田 明子	パステルの粉を削り指で描く、折り紙の大きさの心癒されるアートです。指で描くので、五感を刺激し、脳のトレーニングにもなります。丁寧に教えますので、世代を問わず楽しめ、絵が苦手でも簡単に描けます。
20	趣味・教養	メディカルハーブ アロマセラピー アーユルヴェーダ	わたなべ あつこ 渡邊 温子	天然素材使用ルームスプレーや虫除けスプレーの手作り講座、アロママッサージが幼小中高のお母様から人気です。アロマで脳から、ハーブで体の中から健康と美容と癒しの時間をお届けします。
21		アロマ セラピー	おおの ゆき 大野 有希	アロマセラピーは日常に彩りを与えるエッセンスとして、予防医学として、また自分を見つめ直すツールとして、様々な側面から私たちを助けてくれます。植物の力で美しく健やかに過ごしましょう。
22		アロマ セラピー (睡眠編)	もてぎ むつこ 茂木 睦子	ココロもカラダもリフレッシュ!! 香りを嗅ぐことでココロもカラダもリセットされ「やる気・元気・勇気」がわいてきます。香りの基礎知識から日常使いや体への影響などを学びましょう。
23		誰にでも 簡単にできる 開運法	かすが りお 春日 莉央	生活に負担なく簡単にできる開運法をお話しします。良い「気」を取り入れて身も心も元気に過ごしましょう。
24		東洋タロット 占い(入門)	かすが りお 春日 莉央	タロットカードがなくてもコイン1枚で簡単に始められます。プロが教える本格東洋タロット入門をお届けします。
25		着付	ふじた よしこ 藤田 良子	多くの方に伝統文化の着物の良さを知っていただき、一人で着付けができるようになることをモットーに取り組んでいます。マナー等も学べます。
26		相続、遺言、単身者の終活 (見守り、任意後見、死後 事務)のセミナー、相談	まさき たかお 正木 隆雄	「おひとり様」の終活セミナー。入院する時、認知症になったら、死後の手続き。そんな単身者が「どうしたらいいのだろう」という課題に対し、遺言や各種契約を使った「備え」をご説明します。
27		フラワー セラピー	かわいけ さえ子 川池 さえ子	花(植物)を使って作品作りをします。作品作りを通して癒しを感じたりモチベーション、クリエイションを高めたり、コミュニケーション作りをするお手伝いをいたします。
28		マジック	おんだ くにひこ 恩田 邦彦	マジック(手品)の出前実演は、専用の器具などを使い30分間にあっ!と驚くほど大変身する約20種類の品目を次々に披露します。
29		オーラソーマ カラーセラピー	おおの ゆき 大野 有希	色は共通言語と言われ、様々なメッセージを発信しています。色とアロマを融合させたオーラソーマで自分や周囲を見直してみましよう。色の暗号を通すと新しい世界が見えてきます。
30		食と健康・ 食育	おおの ゆき 大野 有希	家族であっても一人一人体質は違います。アーユルヴェーダの体質チェック表を使い、それぞれに合った食事や生活リズムを知ることで、より美しく健康にストレスなく過ごせるようになります。
31		新しい栄養学 に基づいた 食事法	まいせらいふ myselife	新しい栄養学に基づいて、食生活を見直しませんか。料理が苦手な人でも簡単にできる食事法で家族が笑顔になる食卓を作りましよう。
32		絵手紙	かたやなぎ よしえ 片柳 芳枝	コロナの中、絵手紙はどこへでも行く。一人でも、また集っても楽しい。子どもでも大人でも楽しく学べ、遊べる絵手紙。仲間に入りませんか。
33		片づけ術	まいせらいふ myselife	利き脳を調べ、自分の癖や個性に合った片づけ方をお伝えします。空間だけでなく頭や心、暮らし全般が整うライフオーガナイズで、心地良い暮らしを手に入れませんか。
34	高齢化社会の 生き方	おかの せいいち 岡野 誠一	超高齢化社会において、どのように暮らしていけばよいのか、食事、運動、病気、お金、生きがいなど一人一人の生き方で決まります。皆さんと一緒に考える機会を作りました。	

No.	大分類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
35	趣味・教養	朗読・読みきかせ	どうまえか よこ 堂前加代子	朗読を通して本の世界を楽しみましょう。声で一つの物語をみんなで楽しみましょう。
36		話し方・アナウンス講座	どうまえか よこ 堂前加代子	何気ないお話の仕方、言葉づかいは大切です。発声から人に伝わる話し方を学びませんか。
37		スマートフォン・スマートウォッチ等の取り扱い全般	おおつか まこと 大塚 誠	スマートフォンの操作を基本から学べます。家族や友人とスマホライフを楽しむために、ラインでお友だち登録。その他便利なアプリの使い方を一緒に学びませんか。
38		仏教美術・建築物や仏像等の解説	おおつか まこと 大塚 誠	仏像を中心とした仏教美術を写真や動画で楽しみ、実際訪れた時のエピソード等をお話します。
39		囲碁	きくち たかりさ 菊池 孝久	囲碁はどこでも誰とでも楽しめるマインドスポーツです。学校や家庭、地域のコミュニケーション手段として活用してみませんか。国際的にも広く普及しており、外国の方とも楽しく交流できます。
40	手工芸	ガラスアート	たなか よしこ 田中 良子	カラーフィルムと鉛でできたリード線で気軽にステンドグラス風の作品が楽しめます。趣味の一つとしていかがですか。
41		アートクレイシルバー	こでらしなこ 小寺志奈子	銀粘土で作る純銀アクセサリー。年齢を問わず皆さん手軽に楽しみながら粘土感覚で自由に形を作り、あなただけのオリジナル作品を作りましょう。
42		アートクレイシルバー	つかもと まきこ 塚本 牧子	おどろき！純銀アクセサリーが粘土で作れます。どなたでも価値ある作品が簡単にできます。指輪なら材料費は2500円程度で作れます。ピカピカに仕上がりますよ。
43		チェインメールアクセサリー	たかはし れいこ 高橋 玲子	丸カンという金属製の輪状の金具を工具で鎖状に組み合わせて、ネックレスやブレスレットなどを作ります。高品質で素敵なアクセサリーを、どなたでも簡単に作って身につけて楽しめます。
44		コスチュームジュエリー	たかはし れいこ 高橋 玲子	ビーズ専用の針と糸、高品質のビーズやメタルパーツを使い、周りの方に魅せたい素敵なアクセサリーをご紹介します。ブローチを中心に、初心者の方でも作りやすい作品と一緒に制作します。
45		ワイヤークラフト	あらい けいこ 新井 恵子	ラジオペンチを使いながらワイヤーで雑貨や飾りなどを作ります。そこにお花やクリスタルビーズなどを加えた作品作りを得意としております。
46		フラワーアレンジ	あらい けいこ 新井 恵子	プリザーブド、ドライ、アーティフィシャルフラワーなどを使ったアレンジメントを自由な感覚で作ります。ハーバリウムもできますので一緒に作品作りを楽しみましょう。
47		押し花	たなか よしこ 田中 良子	四季折々の草花を色鮮やかに押し、アクセサリー・キーホルダー等の小物や押し花絵額（密封します）作りを楽しみませんか。
48		手作り雑貨（壁飾り・カード等）	まつだ あきこ 松田 明子	造花や画用紙を使い、お花、壁飾り、リース、カードなどを作ります。自分だけの作品を作ってお部屋に飾ったり、手作りのカードをプレゼントしてみませんか。
49	語学・文学	英会話	ま ゆ み MAYUMI	楽しくをモットーに英会話レッスンをお届けします。目的やレベル等の要望にも対応可能です。時間があれば英語の歌も取り入れます。
50		ベトナム語	あ ゆ は AYUHA	ベトナム語ってどんな言葉？難しそう…という方も大丈夫。「こんにちは」「ありがとう」が言えたら楽しいかも。知ることからまず気軽に一歩。安心して学べる場所です。一緒に楽しみませんか。
51		和歌	わかまつ えいこう 若松 永暁	和歌の魅力一千年に及ぶ和歌の魅力と書を通してみる日本文化一和歌の成り立ちから万葉集、古今和歌集、新古今和歌集、百人一首、古今伝授により現代に伝えられる和歌と仮名の書を学びます。
52	社会・地域活動	地域活動(子どもの問題の学習)・子どもの未来アクションに基づく学習会	くまざわ けん 熊澤 健	「子どもの未来アクション」は、貧困をはじめとする子どもの問題を社会の問題としてとらえ、学び、考えることから共感の輪を広げていく運動です。
53	親子	ベビーマッサージ	おざわみちこ 小澤美智子	発達を促すベビーマッサージを一緒に楽しみましょう。親子でリラックス、情報交換していきましょう。
54		親子のふれあいピラティス	むねもと MUNEMOTO	お子さんとお母さんのふれあいを深めるためのピラティス。皆で楽しくからだを動かしましょう。バスタオル、またはエクササイズマットを用意してください。ピラティスの基本動作をレッスンします。
55		手遊び・リズム遊び・エブロンシアター	さかいまりこ 酒井真理子	小さなお子さん、および親子むけの楽しい事業を計画します。紙芝居、お話、エブロンシアター、簡単な楽器作り、ならしながら歌える音楽イベントも提供します。
56	子ども対象	幼児・児童英会話英語リトミック	まりあ Maria	Sing・Dance・Games・Stories…楽しく英語に触れ合います。朝霞・和光・志木のサークルで活動中。児童館の「英語であそぼ」にも遊びに来て下さい。Let's have fun at learning English together!
57		キッズヨガボール	おざわみちこ 小澤美智子	キッズヨガバランスボールでいい姿勢の感覚を遊びながら身につけていきましょう。
58	団体登録	朝霞市無形文化財「根岸野謡」	根岸野謡保存会	根岸野謡は明治22年に根岸村・台村が膝折村と合併する以前から口伝され年中行事や祝事に謡われた謡を数曲口演。曲の内容や当時の世相等を簡易にお話させていただきます。

No.	大分類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
59	団体登録	詩吟	彩霞吟詠会	漢詩、俳句、和歌等を腹式呼吸による発声により、内臓の働きが活発になり滑舌も良くなり健康を増進します。また多くの詩歌に親しむことにより、正確な文字や美しい日本語が身につきます。
60		太極拳	NPO 法人 TFA 朝霞 太極拳クラブ	毎週木曜日、朝霞市武道館にて練習しています(13:30~15:00)。また月2回東朝霞公民館にて自主練習をしています。(9:00~12:00)。どうぞお気軽に見学、体験にいらしてください。
61		太極拳	TFA 朝霞 かすみ太極拳 クラブ	太極拳はゆったりとした持久力を要する動きの中で、体の奥にある筋肉インナーマッスルを鍛え、柔軟な筋肉や関節、しっかりと体を支えることができる足腰を作っていくことができるスポーツです。
62		コーラス	コーラス ぐるーぱ ゆりかご	現役オペラ歌手が、声の出し方から丁寧に指導します。幼い頃歌った歌、美しい日本の歌、原語で歌う世界の歌など歌います。各々のパートの音が重なり美しい和音を奏でる時の感動を味わいます。
63		音楽の演奏	トリオエス (S)	フルート、尺八、バイオリン、キーボード等の楽器を持参し、曲の演奏や歌の伴奏をし、その場の人たちが音楽を楽しめる企画を行います。児童館、保育園、高齢者施設など、どこでも出向きます。
64		囲碁	日本棋院 朝霞支部	小・中学生対象のこども囲碁教室を毎週土曜日午前中(9:30~)中央公民館で開催。午後(13:00~)は大人対象の碁会です。ご参加お待ちしております。
65		切り絵	かすみ切り絵 同好会	切り絵の基本は白・黒です。初めての方でも気軽に作品を仕上げることができます。作品の題材は風景・建物その他いろいろあります。和紙を使用しカラーの作品を自分なりに作ります。
66		パソコン	よちよち パソコン サークル	パソコンのソフト、ハードに関すること全般。
67		科学	特定非営利活動法人 科学芸術学際研究所 ISTA	科学の仕組みを使って芸術作品やデザインを制作する団体。科学玩具や模型を作る子ども向けワークショップを毎年開催。科学的思考を鍛える体験型ワークショップも随時行っています。
68		遺言・相続・ 成年後見制度	いりどり 彩 相続相談所	各種専門家が集まり、朝霞周辺地域のシニアの法律手続き支援を目的に地域密着の活動を行っています。毎週日曜日に朝霞市産業文化センターで「遺言相続成年後見」無料相談会を開催しています。お気軽にお問い合わせください。
69		地域参加の始め方・ 地域活動の楽しみ方・ ボランティア活動	コミュニティ あさか	地域活動について一緒に楽しく考えましょう。社会参加は健康で文化的な生活を送り、自立した幸福な生活の実現と、地域共生社会づくりに大きな意味があります。
70		着付	きもの ぐるーぱ	伝統文化の着物を身近な生活の一部に！をテーマに、着物を気軽に着たり着せたりしてお出かけしませんか。各種実演、体験楽しくできますよ。



## 教育・文化コミュニティ

施設名	住所	電話番号
市民会館（ゆめばれす）	朝霞市本町1-26-1	048-466-2525
産業文化センター	朝霞市大字浜崎669-1	048-487-6222
弁財市民センター	朝霞市西弁財2-2-3	048-467-1616
朝志ヶ丘市民センター	朝霞市朝志ヶ丘3-8-16	048-476-5755
宮戸市民センター	朝霞市宮戸1-2-60	048-472-2134
栄町市民センター	朝霞市栄町4-4-26	048-466-6515
仲町市民センター	朝霞市仲町1-2-16	048-464-6810
溝沼市民センター	朝霞市大字溝沼1057-3	048-461-8885
根岸台市民センター	朝霞市根岸台2-15-12	048-450-1801
膝折市民センター	朝霞市膝折町1-7-40	048-462-4531
中央公民館・コミュニティセンター	朝霞市青葉台1-7-1	048-465-7272
東朝霞公民館	朝霞市根岸台6-8-45	048-463-9211
西朝霞公民館	朝霞市膝折町4-19-1	048-462-1411
南朝霞公民館	朝霞市溝沼1-5-24	048-461-0163
北朝霞公民館	朝霞市朝志ヶ丘1-4-1	048-473-0558
内間木公民館	朝霞市田島2-18-47	048-456-1055
図書館本館	朝霞市青葉台1-7-26	048-466-8686
図書館北朝霞分館	朝霞市大字浜崎669-1	048-470-6011
博物館	朝霞市岡2-7-22	048-469-2285
埋蔵文化財センター	朝霞市大字浜崎231-2	048-486-2244
重要文化財旧高橋家住宅	朝霞市根岸台2-15-10	048-462-7067

## スポーツ

施設名	住所	電話番号
総合体育館	朝霞市青葉台1-8-1	048-465-9811
武道館	朝霞市本町1-12-3	048-461-7522
朝霞中央公園陸上競技場	朝霞市青葉台1-9-1	048-465-7278
内間木公園弓道場	朝霞市大字上内間木518-3	048-456-2282
朝霞中央公園野球場	朝霞市青葉台1-9-2	048-465-7277
北朝霞公園野球場	朝霞市北原1-3	利用問合せ（総合体育館） 048-465-9811
内間木公園ソフトボール場	朝霞市大字上内間木518-3	048-456-2282
青葉台公園テニスコート	朝霞市大字膝折2-30	048-463-1333
滝の根テニスコート	朝霞市溝沼2-8（所在地：朝霞市溝沼2-962）	048-462-1372
弁財公園テニスコート	朝霞市東弁財3-12	利用問合せ（総合体育館） 048-465-9811
内間木公園テニスコート	朝霞市大字上内間木518-3	048-456-2282
青葉台公園芝生広場	朝霞市大字膝折2-30	048-463-1333
上野荒川運動公園野球場	朝霞市大字上内間木上野651-1	利用問合せ（総合体育館） 048-465-9811
上野荒川運動公園サッカー場	朝霞市大字上内間木上野651-1	
溝沼子どもプール	朝霞市大字溝沼1033	048-464-0023

## 福祉

施設名	住所	電話番号
総合福祉センター（はあとぴあ）	朝霞市大字浜崎51-1	048-486-2475
浜崎老人福祉センター	朝霞市大字浜崎51-1 はあとぴあ内	048-486-2476
溝沼老人福祉センター	朝霞市溝沼7-13-11	048-464-5488
きたはら児童館	朝霞市北原2-8-11	048-471-7140
はまさき児童館	朝霞市大字浜崎51-1 はあとぴあ内	048-486-2477
みぞぬま児童館	朝霞市溝沼7-13-11	048-450-0858
ねぎしだい児童館	朝霞市根岸台2-15-12	048-450-1815
ひざおり児童館	朝霞市膝折町1-7-40	048-458-6969
ほんちょう児童館	朝霞市本町2-3-22	048-487-8582
さくら子育て支援センター	朝霞市大字溝沼435-1 さくら保育園内	048-469-7065
きたはら子育て支援センター	朝霞市北原2-8-11 きたはら児童館内	048-476-8686
ファミリー・サポート・センター	朝霞市本町1-1-1 市役所2階	048-483-4501
健康増進センター（わくわくどーむ）	朝霞市大字浜崎27	048-472-6000

## 保 育 園

施 設 名	住 所	電 話 番 号
浜崎保育園	朝霞市大字浜崎662-1	048-471-0394
東朝霞保育園	朝霞市根岸台1-5-27	048-461-6011
溝沼保育園	朝霞市溝沼7-13-11	048-463-7165
本町保育園	朝霞市本町1-20-4	048-464-3750
根岸台保育園	朝霞市根岸台8-2-41	048-464-8710
北朝霞保育園	朝霞市朝志ヶ丘1-3-26	048-474-2530
北朝霞保育園(分園)	朝霞市朝志ヶ丘1-5-40	048-486-5774
栄町保育園	朝霞市栄町1-5-43	048-465-3811
泉水保育園	朝霞市泉水2-12-11	048-465-9625
さくら保育園	朝霞市大字溝沼435-1	048-469-7061
宮戸保育園	朝霞市宮戸4-6-2	048-486-5562
仲町保育園	朝霞市仲町2-4-31	048-450-7707

## 放課後児童クラブ

施 設 名	住 所	電 話 番 号
本町放課後児童クラブ	朝霞市本町1-25-1	048-463-4433
朝志ヶ丘放課後児童クラブ	朝霞市北原2-6-39	048-473-8718
岡放課後児童クラブ	朝霞市岡3-17-64	048-464-8281
膝折放課後児童クラブ	朝霞市膝折町4-11-26	048-463-9152
栄町放課後児童クラブ	朝霞市栄町5-1-50	048-463-8670
浜崎放課後児童クラブ	朝霞市大字浜崎220-1	048-474-7125
泉水放課後児童クラブ	朝霞市泉水3-16-1	048-465-0818
幸町放課後児童クラブ	朝霞市幸町1-6-9	048-467-4760
根岸台放課後児童クラブ	朝霞市大字台295-1	048-467-0131
溝沼放課後児童クラブ	朝霞市大字溝沼828-1	048-458-5520

## 小・中 学 校

施 設 名	住 所	電 話 番 号
朝霞第一小学校	朝霞市膝折町4-11-7	048-461-0052
朝霞第二小学校	朝霞市岡3-16-13	048-461-0042
朝霞第三小学校	朝霞市大字浜崎230	048-471-1630
朝霞第四小学校	朝霞市幸町1-6-9	048-461-0363
朝霞第五小学校	朝霞市泉水3-16-1	048-462-0455
朝霞第六小学校	朝霞市本町1-25-1	048-461-0410
朝霞第七小学校	朝霞市北原2-6-1	048-472-9172
朝霞第八小学校	朝霞市栄町5-1-41	048-465-8381
朝霞第九小学校	朝霞市大字台295	048-466-4481
朝霞第十小学校	朝霞市大字溝沼828-1	048-469-5443
朝霞第一中学校	朝霞市大字膝折2-31	048-461-0076
朝霞第二中学校	朝霞市大字岡199	048-461-6540
朝霞第三中学校	朝霞市大字溝沼1043-1	048-464-7575
朝霞第四中学校	朝霞市栄町5-1-60	048-466-4711
朝霞第五中学校	朝霞市大字宮戸1580	048-471-2236

## そ の 他

施 設 名	住 所	電 話 番 号
朝霞市役所	朝霞市本町1-1-1	048-463-1111
内間木支所	朝霞市大字浜崎231-1	048-471-1632
朝霞台出張所	朝霞市西弁財1-9-26	048-467-1115
朝霞駅前出張所	朝霞市仲町2-1-6-101	048-452-6000
市民活動支援ステーション・シニア活動センター	朝霞市仲町2-1-6-101	048-463-1417
保健センター	朝霞市本町1-7-3	048-465-8611
クリーンセンター	朝霞市大字浜崎390-45	048-456-1593
エコネットあさか(リサイクルプラザ)	朝霞市大字浜崎664-2	048-486-0222
水道庁舎	朝霞市泉水2-13-1	048-462-3366
それいゆぷらざ(女性センター)	朝霞市青葉台1-7-1	048-463-2697
浜崎学校給食センター	朝霞市浜崎4-13-63	048-473-6291
溝沼学校給食センター	朝霞市大字溝沼1029-8	048-451-0371

令和5年度 生涯学習ガイドブック

## Compass (コンパス)

編集・発行：朝霞市教育委員会  
生涯学習・スポーツ課

〒351-8501 朝霞市本町1-1-1

☎048-463-2920 (直通)

☎048-467-4716

E-Mail [syogaku\\_sports@city.asaka.lg.jp](mailto:syogaku_sports@city.asaka.lg.jp)

生涯学習ガイドブック「コンパス」の音声訳CDを生涯学習・スポーツ課窓口、障害福祉課窓口、図書館、公民館で貸し出ししています。詳しくは、上記までお問い合わせください。



## 目が見えにくい人 見えない人 集まれ！！

このまま何もできなくなっちゃうのかな？家に閉じこもっているしかないのかな？どうして私だけ？  
悩みや不便さを感じている人、家族だけに頼らず、自分で日常生活を豊かにしていきましょう！

～ある日の私～

- ① 朝、『ピンポーン』と活動支援センターの送迎の人が来ました。今日はお菓子作りの日「クッキーの出来上がり！」いい香り～。
- ② 今日は、楽しみにしているお稽古の日。ガイドヘルパーさんと一緒に安心して、出かけて行けるね。他にも、通院や買物に行く時も安心だし！
- ③ 目が見えなくなって、もうPCもスマホもできないのかな？と思っていたら、音声で画面の文字を読んでもくれるソフトやアプリでまた使えるようになったよ！

たくさんの【ある日の私】を体験して、仲間と一緒に生活を豊かにしましょう！

「コーヒータイム」は、主に視覚に障害をお持ちの皆様の生活全般に渡り、様々な相談やサービスを行っています。  
ご家族やご友人、思い当たる方がいらっしゃいましたら、ぜひこの情報をご本人様へお届けしてください。



**NPO法人 障害者も地域で共に・コーヒータイム**  
TEL 048-467-7749 e-meil info@coffeetime.jp



### 『ずっと元気 健／美 気功ストレッチ会』

体幹ストレッチで身体をリセットしよう！！

ずっと元気な大人女子をつくる

あなたも、はじめてみませんか？

教室案内 毎週金曜日 体験見学は直接会場へ

○AM10:00～PM12:00 会場【朝霞市栄町市民センター】  
takanasan.yes@gmail.com 090-8084-6522 みねしま

# ペーパードライバー教習

新規取得、再取得  
外国免許切替も承っております



埼玉県公安委員会届出自動車教習所

**AKドライビングスクール**

mail : akds8180@gmail.com ☎048-468-0303



NPO 法人あさか市民大学

大学の[会員][講師][受講生]募集中!

市民が企画する生涯学習の場です。知りたい事、興味がある事を学びの場として、豊富な経験、知識を広めたい人に講師になってもらい一緒に学習しませんか。

連絡先：川池さえ子(090-5219-0262)  
<http://asaka-cdaigaku.jimdo.com/>

かふえぎやのりー&陶芸工房

## 八右衛門

朝霞市浜崎4-5-53 TEL 048-472-3869  
<http://www5f.biglobe.ne.jp/~hachiemon/>  
営業時間：11:00~16:00 定休日：月・火・水  
古民家にてヘルシーなランチ・珈琲を!



相続・遺言書・成年後見のことなら  
**彩** (いろどり) 相続相談所

定期相談会・リモート相談会・出張相談会開催中

弁護士・司法書士・税理士・行政書士等の専門家がチームとなってお客様の不安や疑問を解決します。

☎048-469-2850

運営事務局：行政書士藤田孝久事務所  
朝霞市本町2-2-32セレネ朝霞202



アートにふれて、

心をゆたかに

## 丸沼芸術の森

<http://marunuma-artpark.co.jp/>

朝霞市上内間木493-1 TEL 048-456-2533

「丸沼」バス停下車徒歩5分  
朝霞市障害者ふれあいセンターとなり

常設展示はございません。

詳細はホームページをご覧くださいませ。

協力：株式会社丸沼倉庫

## 丸沼美術サロン *Lapin Kuchen*



351-0001 埼玉県朝霞市上内間木 789  
TEL : 080-7848-2728 / 048-456-3502 FAX : 048-456-0003  
営業時間：午前 10 時—午後 4 時 日曜・月曜・祝日は休業