

みんなすこやか



2月は生活習慣病予防月間です。
日頃の食事と運動、そして休息が大切です！



乳幼児と保護者の方へ

申・問／こども家庭センター ☎423-4369

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	3月12日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和7年4月～8月生まれの第1子の保護者	申／2月5日(木)から電話で (先着20組)
マタニティ教室	4月11日(土) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分	保健センター	令和8年7月～9月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容／もく浴・妊婦体験、DVD上映 申／2月5日(木)から電話で (各回先着16組)
乳幼児健康診査	詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。			



成人の方へ

申・問／健康づくり課 ☎423-4362

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
こころの健康相談	2月27日(金) 午後1時15分～2時15分	保健センター	精神面の健康に心配のある方や、認知症や精神障害のある方とその家族	申／相談日の3日前までに電話で
献血	2月24日(火) 午前10時～11時45分、 午後1時～4時	保健センター	16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血された方に限ります。	採血者／埼玉県赤十字血液センター

市民伝言板

市内の公共施設で定期的に活動している団体の行事案内・会員募集を掲載しています。掲載を希望される方は市ホームページをご確認ください。

問／シティ・プロモーション課
☎463-3059



記載のないものは、費用／無料 対象／どなたでも 申込方法／当日直接会場へ

行 事業案内

こども英会話サークル無料体験レッスン

日時／3月4日(水) 午前11時10分～11時40分 会場／溝沼市民センター 対象／1歳10ヶ月～3歳の未就園児とその保護者 申込方法／メールで その他／英語リトミック・ごっこ遊びを楽しめます。 主催／こども英会話サークル 申・問／喜多 ☐Naokooka29@gmail.com

ぐらんぱと遊ぼう (物づくりとゲームを楽しむ集い)

日時／2月23日(月・祝) 午後1時～4時 会場／南朝霞公民館 対象／市内在住の小学生とその保護者(先着15組) 申込方法／メールで氏名と電話番号を送信 主催／NPO法人朝霞ぐらんぱの会 申・問／加藤 ☐katoaki0727@hotmail.co.jp

会 員募集

楽絵教室

日時／毎月第1・3水曜日または毎月第4金曜日(月1回コース)

いずれも午後1時～2時30分 会場／膝折市民センター 費用／月3,500円、月1回コースは1,800円 その他／絵でがみ、貼り絵、水彩、楽文字などやさしく楽しく描きましょう。 問／佳陽 ☎080-5417-8342

こえど kids 親子英語サークル

日時／毎週木曜日 ①午後5時45分～②午後6時～③午後7時～(学年別・各回1時間) 会場／東朝霞公民館 費用／月4,000円(4回分) 対象／年中～中学生 その他／無料体験あり。ハロウィンなどのイベントも行ってます。 問／朴 ☎080-9370-7532

あさかスマホ教室

日時／毎週火曜日 午後1時30分～3時30分 会場／溝沼市民センター 費用／入会金1,000円、月1,000円 対象／スマホ操作を覚えたい方 問／大塚 ☎090-4545-8527

E - b o x

日時／毎月第2・4金曜日 午前10時～11時30分 会場／南朝霞公民館 費用／1回1,000円、体験500円 対象／女性 その他／ボクササイズ、バランスボール、ストレッチなど 問／E-box ☐eee.box5110minami@gmail.com

さくら健康太極拳

日時／毎週土曜日 午後2時～3時10分 会場／溝沼市民センター 費用／1回500円 対象／中学生以上 その他／太極拳と氣功を行います。動きやすい服装、飲み物持参で。 問／藤松 ☎090-1557-7272

木馬クラブ(親子幼児サークル)

日時／毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 会場／東朝霞公民館

費用／月2,000円 対象／令和8年4月1日時点で2歳の子どもとその保護者 その他／先生と手遊びや工作、リトミックなど楽しく活動します。 問／竹田 ☐mokubaclub.2026@gmail.com

朝霞ジュニア卓球クラブ

日時／毎週土曜日または日曜日 午前9時～正午 会場／朝霞第十小学校 費用／入会金1,000円、月1,500円 対象／朝霞市近隣の小学生 その他／体験者歓迎 問／茂木 ☎090-9810-0298

まづの子句会

日時／毎月第1火曜日 午後1時30分～4時 会場／南朝霞公民館 費用／月1,000円 その他／俳句初心者歓迎。講師：辻村麻乃 問／榎本 ☎463-4349

あけぼの会(あさか落語研究会)

日時／毎月第1または第2金曜日 午後7時～8時、毎月第3または第4土曜日 午後2時30分～3時30分 会場／東朝霞公民館 費用／1回1,500円 その他／日にちは事前にご連絡ください。 問／大塚 ☐akebonokai2016@yahoo.co.jp

オルオルフラ(フラダンス)

日時／第2・4木曜日 午後1時30分～3時 会場／宮戸市民センター 費用／1回1,100円 その他／初心者大歓迎、初回体験無料 問／飯島 ☎090-8513-2250

みんなすこやか

市民伝言板