



## 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	4月23日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和7年5月～9月生まれの第1子の保護者	申/3月5日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	5月9日(出) 午後1時30分～3時30分 5月24日(日) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分		令和8年8月～10月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/歯っぴい講座、家族で育む食生活講座、もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/3月5日(休)から電話で(各回先着最大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	3月23日(月) 午後2時～3時	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

## 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

## 行事案内

### 正しい姿勢で健康な体づくり

日時/3月25日(休) 午後7時～8時30分  
会場/根岸台市民センター 申込方法/電話で  
その他/持ち物:フェイスタオル、ノート、ペン  
主催/姿勢美人プロジェクト溝沼 申・問/安河内  
☎070-2151-8827

### 民謡発表会(民謡と津軽三味線)

日時/3月8日(日) 午前10時30分～午後5時  
会場/産業文化センター  
その他/プロの唄い手の唄や、津軽三味線や尺八の名手演奏もお楽しみください。  
主催/北條なおき門人会 問/小林  
☎463-2538

### すまいるサロン第9回作品展

日時/3月13日(金) 午前10時～午後3時  
会場/栄町高齢者地域交流室(栄町3-1-15 コト朝霞中央公園マンション101号室)  
その他/着物地を利用して、お花や動物等の小物作りをしています。ぜひ見に来てください。  
主催/すまいるサロン 問/亀田 ☎090-1768-5149

### スーパーアメリカンガレージ朝霞の森

日時/4月5日(日) 午前9時～午後7時  
会場/朝霞の森 主催/スーパーアメリカンフェスティバル事務局 問/増井  
☎090-3344-0433

## 会員募集

### やさしいヨガ

日時/毎週水曜日 午前9時40分～10時40分または午前11時～正午  
会場/膝折市民センター 費用/1回700円、6回チケット4,000円  
その他/体験1回無料。初心者、運動が苦手な方、身体の硬い方でも大丈夫です。  
問/青谷 ☎090-8103-5769

### 朝霞将棋教室

日時/毎週日曜日 午後1時～4時30分、毎月第2・4水曜日 午後6時～8時  
会場/ゆめぱれず(市民会館) 費用/入会金1,000円、月7,700円  
その他/定期的に女流棋士もお越しになります。  
問/中司 ☎080-2880-2080

### 大人のためのやさしいバレエ

日時/毎週木曜日 午前10時30分～11時50分  
会場/栄町市民センター 費用/1回1,500円  
対象/成人女性  
その他/初心者、未経験者歓迎。姿勢改善、運動不足解消に。  
問/スタジオ・エトワ・プチ  
✉studio.ettoit.petit@gmail.com

### ソフトテニスひばり

日時/毎月第4日曜日 午前10時30分～午後2時30分  
会場/弁財公園テニスコート 費用/1回500円  
その他/シニア中心です。  
問/佐々木 ☎090-3809-5746

### ヨガクラブ

日時/金曜日(毎月2～3回) 午前10時50分～11時50分  
会場/弁財市民センター 費用/月1レッスン500円×開催日数、体験料500円  
対象/成人女性  
その他/講師に杉澤操さんをお迎えし、活動中。興味のある方はぜひ体験レッスンにお越しください。  
問/小島  
✉kojimaki4823@gmail.com

### やよひ会

日時/毎月第3土曜日 午前9時～正午  
会場/北朝霞公民館 費用/コピー代のみ随時  
対象/初心者  
その他/楽しく自由な俳句の会です。  
問/鈴木 ☎090-6947-4944

### 五葉会(裏千家茶道)

日時/毎月第2・4木曜日 午前9時～午後4時30分  
会場/南朝霞公民館 費用/月4,000円  
問/八木田 ☎090-2416-8579

### 大正琴たんぽぽ会

日時/毎月第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/月2,500円  
その他/音符が読めなくてもひけます。  
問/古澤 ☎090-9334-7864

## 市掲示板に掲示できるポスター等の上限サイズを変更します!

4月1日から、市掲示板に掲示できるポスターやチラシの上限サイズを、B2サイズ(515mm×728mm)からA3サイズ(297mm×420mm)に変更します。