



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	7月24日(金) 午後2時～3時		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	精神科医による相談です。 申/7月21日(火)までに電話または窓口で
栄養相談	7月28日(火) ①午前9時20分～10時 ②午前10時40分～11時20分	保健センター	市民	管理栄養士による相談です。 申/7月23日(木)までに電話で
大人の歯の健診	8月27日(木) 午後1時25分～4時		かかりつけ歯科医院のない16歳以上の市民	内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/電話・窓口・左のコードで(先着20人) ※健診は年度内1回のみ
肝炎ウイルス検診	7月1日(火)～12月31日(木)	協定医療機関	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方	内容/B型・C型肝炎ウイルス検診(血液検査) 申/協定医療機関に直接申込 ※協定医療機関一覧は右のコードからご確認ください。



乳幼児と保護者の方へ

申・問/こども家庭課 ☎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	8月27日(木) 午前10時～11時45分		令和7年9月～令和8年1月生まれの第1子の保護者	申/7月2日(木)から子育て支援アプリ「ぼぼるん」で(先着20組)
マタニティ教室	9月12日(出) 午後1時30分～3時30分 9月27日(日) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分	保健センター	令和8年12月～令和9年2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/7月2日(木)から子育て支援アプリ「ぼぼるん」で(先着32組)
乳幼児健康診査	市ホームページまたはこども家庭センターガイドをご確認ください			

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講座

日時/7月19日(日) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分 会場/根岸台市民センター 持ち物/ノート、筆記用具、動きやすい服装 申込方法/電話で
その他/高校生以下は親同伴で 主催/姿勢美人プロジェクト 申・問/安河内 ☎400-2690

朝霞フルーツクラブ第42回定期発表会「真夏の夜の夢」

日時/8月11日(火・祝) 午後1時～4時頃 会場/ゆめばれす(市民会館) その他/ポップスやクラシック等たくさん演奏します。主催/朝霞フルーツクラブ 問/荒井 ☎asakafuteclub2015@gmail.com

会員登録

アサカスリー(9人制バレーボール)

日時/毎週土曜日 午後2時30分～6時 会場/朝霞第三小学校 体育館 費用/1回300円 年3,000円 その他/楽しく体を動かすのを目的としています。見学・体験大歓迎。初心者の方・興味のある方お気軽にどうぞ。 問/添川 ☎taropi.xx7@softbank.jp

スマイル卓球クラブ

日程・会場/毎月第1・2火曜日または水曜日・東朝霞公民館または内間木公民館 毎月第3・4金曜日・北朝霞公民館 時間/午後1時～4時30分 費用/入会金1,000円、月1,000円 対象/ゲームができる方(初心者・初級者をご相談ください) その他/体験者歓迎 問/茂木 ☎090-9810-0298

朝霞ウクレレ・サークル

日時/第1・3火曜日 正午～午後4時(体験会は午後2時30分～4時) 会場/図書館(本館)1階 費用/月3,000円(体験料は1回1,500円) その他/毎月、体験会を行っています。貸し出しウクレレ3本あります。 問/須藤 ☎463-4163

こえど kids

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います。 問/馬場 ☎090-2216-4323

つくし書道会

日時/月3回水曜日 午後5時30分～8時30分 月3回金曜日 午後1時～3時30分 会場/中央公民館または東朝霞公民館 費用/入会金500円、月2,300円(本代は月800円) 対象/成人 その他/初心者大歓迎 問/照井 ☎463-6901

やさしいヨガ

日時/毎週水曜日 午前9時40分～10時40分、午前11時～正午 会場/膝折市民センター 費用/1回700円 6回4,000円 対象/成人 その他/運動が苦手、体が硬い方向けのやさしいヨガです。体験可。ショートメールでも問い合わせ可。 問/青谷 ☎090-8103-5769

こども英会話サークル

日程/月3回水曜日(小学校3・4年生のみ水・木曜日) 時間・対象/午前10時15分～11時・未就園児おやこ、午後3時～4時・3～6歳、午後4時～5時・小学1・2年生、午後5時～6時・小学3・4年生、午後6時～7時・小学5・6年生 会場/溝沼市民センター 費用/入会金1,000円、月4,500円(未就園児おやこは3,300円) 問/喜多 ☎naokooka29@gmail.com