



筋力向上トレーニング教室！

問／長寿はつらつ課 内2636 ☎463-1952

日時・会場／①平成25年1月7日～3月25日の毎週月曜日（1／14、21、2／11、18を除く8回）・ゆめばれす（市民会館） ②平成25年1月4日～3月29日までの毎週金曜日（2／15、22、3／1、8、15を除く8回）・総合体育館
時間／①午前9時15分～10時25分、午前10時45分～11時55分 ②午前9時30分～11時
内容／①いす等を利用した全身のストレッチ・リズム体操など ②全身のストレッチ・リズム体操など
対象／市内に住む65歳以上の健康な方（医師に運動を禁止されている方、高血圧の方は参加できません）
定員／①各30人（先着順） ②75人（先着順）
申込方法／①当日各開始時間の15分前から会場で受付 ②当日午前9時から会場で受付
持ち物／動きやすい服装、飲み物、①のみバスタオル、②のみ体育館用シューズ
 ※多くの方にご利用いただくために総合体育館、ゆめばれす（市民会館）またはランダルコーポレーションのいずれか1か所のご利用をお願いします。

わくわくどーむからのご案内《クリスマススペシャルレッスン～ワンコイン体験～》

会場・問／わくわくどーむ（健康増進センター）☎472-6000

日程／12月24日（月・休） **対象**／18歳以上の方 **定員**／35人 **費用**／500円

No	イベント名	時 間	内 容
①	テーマパークダンス	11：15～12：15	ショーやパレードの音楽に合わせて楽しく踊りましょう!! 大人向けのクリスマススペシャルレッスンです。
②	ハワイアン・フラ～クリスマスVer.～	14：00～15：00	ハワイアンフラのハンドモーションと基本ステップを行っていきます。クリスマスミュージックに合わせて楽しく踊りましょう。

申込方法／1階総合受付で受付中。定員になりしだい終了
 ※教室終了後、そのまま施設をご利用いただけます。そのほか、無料レッスンもごさいますので、お気軽にお問い合わせください。募集概要はホームページにも掲載しています！<http://www.wakuwakudome.jp>
主催／Fun Space 株式会社（指定管理者）

保護者のための「わが子」の自立支援セミナー

問・問／若者自立支援センター埼玉 ☎048-255-8680

日時／平成25年1月26日（土）
 午後1時30分～4時30分
会場／志木市いろは遊学館
対象／子どもの将来に不安を抱える保護者
定員／20人
申込方法／電話で（申込順）

各種相談一覧

相 談 名	日 程	時 間	会 場	予 約・問 合わせ先	内 線	電話番号(048)
人 権 相 談	毎月第1月曜日	午後1時～4時	市	人権庶務課	2362	☎463-1738(直通)
女 性 総 合 相 談	毎週木曜日	午前10時～午後3時	市	人権庶務課	2255	☎463-2697(直通)
D V 相 談	毎週月～金曜日 毎週火・金曜日(専門の相談員が対応)	午前8時30分～午後5時15分 午前9時～午後5時	市	人権庶務課	2255	☎463-2697(直通)
法 律 相 談	毎週水・金曜日	午前10時～正午、 午後1時～3時	市	地域づくり支援課	2254	☎463-2648(直通)
行 政 相 談	毎月第2・4月曜日	午後1時～4時	市	地域づくり支援課	2254	☎463-2648(直通)
消 費 生 活 相 談	毎週月～金曜日	午前10時～正午、 午後1時～4時	市	地域づくり支援課	2256	☎463-1111(代表)
税 務 相 談	毎月第3月曜日	午前10時～午後3時	市	課税課	2232	☎463-2851(直通)
税務相談(税理士会)	毎週水曜日	午後1時30分～4時	税	関東信越税理士会朝霞支部事務局	—	☎465-0025
休 日 納 税 相 談	毎月第1・3日曜日 (1月の第1を除く)	午前8時30分～正午	市	納税課	2223～6	☎463-2023(直通)
年 金 相 談	毎週木曜日	午後1時～6時	市	保険年金課	2622～3	☎463-1264(直通)
家 庭 児 童 相 談	毎週月～金曜日	午前9時30分～午後4時	児	家庭児童相談室	—	☎463-2231(直通)
起 業 家 育 成 相 談	毎週月～金曜日 (休館日を除く)	午前10時～午後7時	産	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
金 融 よ ろ ず 相 談	毎月第1木曜日 (祝日の場合は翌週)	午後1時30分～4時30分	産	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
内 職 相 談	毎週火・金曜日	午前9時～正午、 午後1時～4時	市	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
労 働 ・ 社 会 保 険 (年金を含む)相談	毎月第3土曜日	午後1時～4時	産	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
就 職 支 援 相 談	毎月第2・4水曜日	午前10時～正午、 午後1時～4時	(第2水)産 (第4水)市	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
分 譲 マ ン シ ョ ン 管 理 相 談	毎月第1水曜日 (1月は第2水曜日)	午後1時30分～4時20分 (1組50分)	市	都市計画課 (予約は前月第3月曜日から先着順)	2512～3	☎463-2518(直通)
不 動 産 無 料 相 談	毎月第2木曜日 (祝日の場合は第3木曜日)	午後1時～4時	宅	宅建協会県南支部	—	☎468-1717
住 宅 建 築 相 談	毎月第2水曜日	午後2時～4時	市	建築士事務所協会県南支部	—	☎461-4507
精 神 保 健 福 祉 相 談	毎週火・金曜日	午後1時～5時15分	市	福祉課	2658	☎463-1599(直通)
地 域 包 括 支 援 セ ン ター 高 齢 者 に 関 す る 総 合 相 談	毎週月～金曜日	午前8時30分～午後5時	地	長寿はつらつ課	2634	☎463-1921
栄 養 相 談	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	保	健康づくり課	—	☎465-8611
こころの健康相談	1／18(金)	午後1時30分～3時	保	健康づくり課(1／15(火)まで)	—	☎465-8611

*予…予約が必要です。 *すべて祝日を除きます。 *日程・会場は変更になる場合があります。

会場 市市役所 産産業文化センター 保保健センター 児家庭児童相談室(保健センター2階) 地各地域包括支援センター
一覧 税関東信越税理士会朝霞支部事務局(幸町1-3-6石川ビル2階) 宅宅建協会県南支部

