

～総合体育館からのご案内～

《パーソナルトレーニングサービス》専門のトレーナーがマンツーマンでトレーニングをサポート

日／6/11・25、7/9・23 いずれも土曜日 午後3時～8時40分（1時間ごと）定／各時間1人（先着順）

参／4,000円（別途使用料）対／中学生以上のトレーニング講習会修了者で利用カードをお持ちの方、参加までに講習会を受講予定の方。中／総合体育館に電話または直接窓口へ

※医師から運動を禁止されている方は、申し込めません。

《ショートタイムエクササイズ》4月1日から内容が一部変更になりました。

会／総合体育館2階ロビーフリースペース 定／各20人 ※開始時間の1時間前から先着順に受け付けます。

●券売機でトレーニング・ランニングコースの利用券をお買い求めのうえ、1階窓口にお申し出ください。

⇒ トレーニング・ランニング利用者は、利用料金に含まれていますので、別途料金はかかりません。

	月	火	水	木	土	日
時間	11:00～	19:30～	11:00～	11:00～	14:00～	11:00～
種目	らくらく健康体操	ストレッチボディケア	シェイプアップ体操	いきいきリフレッシュ体操	ストレッチ&ストレングス	初心者エアロビクス

メインアリーナで大会等を開催する場合、中止となる場合がありますのでご了承ください。

生涯学習・スポーツ課

〒351-8501 本町1-1-1 ☐syogaku_sports@city.asaka.saitama.jp

☎463-2403 FAX467-4716

総合体育館 〒351-0016 青葉台1-8-1 ☎465-9811 FAX464-2429

各種相談一覧

相談名	日程	時間	会場	予約・問い合わせ先	電話番号(048)
人権相談	毎月第1月曜日 (祝日の場合は翌週)	午後1時～4時	市	人権庶務課	☎463-1738
女性総合相談	毎週木曜日	午前10時～午後3時	市	それいゆぶらざ(女性センター)	☎463-2697
DV相談	毎週火～日曜日 ※専門の相談員による相談日時 毎週火・土曜日	午前9時～午後5時	市	それいゆぶらざ(女性センター)	☎463-0356
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	☎463-2648
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	☎463-2648
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	☎463-1111(代表) 内線2256
税務相談	毎月第3月曜日	午後1時～4時30分	市	課税課	☎463-2851
税務相談(税理士会)	毎週水曜日	午後1時30分～4時30分	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 (5～7月は第4も実施)	午前8時30分～正午	市	収納課	☎463-2023
年金相談	毎週木曜日	午後1時～6時	市	保険年金課	☎463-1264
家庭児童相談	毎週月～金曜日	午前9時30分～午後4時	市	こども未来課	☎463-2231
起業家育成相談 (1週間前までに予約)	毎週月～金曜日 (休所日を除く)	午前10時～午後7時	産	産業振興課	☎463-1903
金融よろず相談 (中小企業者、起業家向け)	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	☎463-1903
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	☎463-1903
労働・社会保険相談	毎月第3土曜日	午後1時～4時	産	産業振興課	☎463-1903
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	市 (第2水産 第4水市)	産業振興課	☎463-1903
分譲マンション 管理相談	毎月第1水曜日 (1月・5月は第2水曜日)	午後1時30分～4時20分 (1組50分)	市	まちづくり推進課 (予約は前月第3月曜日から先着順)	☎463-2518
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)	午前10時～正午	市	宅建協会県南支部	☎468-1717
住宅建築相談	毎月第2水曜日 (1月は第3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	毎週火曜日	午後1時～5時15分	市	障害福祉課	☎463-1598
生活保護相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	市	福祉課	☎463-1576・1562
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	☎463-1921
外国人生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	浦	外国人総合相談センター埼玉	☎833-3296
栄養相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	保	健康づくり課	☎465-8611
こころの健康相談	6月20日(月)	午後1時15分～2時45分	保	健康づくり課(6月15日(水)まで)	☎465-8611

* ☐…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。

会場一覧 市市役所 産産業文化センター 保保健センター 市それいゆぶらざ(中央公民館内女性センター) 地各地域包括支援センター
浦埼玉県浦和合同庁舎 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