

水と緑に満ちた やすらぎと生きがいのあるまち 朝霞

特集

都市農業だより「フレッシュあさか」……P.2
 議会だより……………P.4
 11月は「児童虐待防止推進月間」……………P.8

市長コラム	P. 9
情報 BOX	P.10
ようこそ！あさかの生涯学習へ	P.21
情報カレンダー	P.26
わたくしたちの健康	P.27
みんなすこやか	P.28
PHOTO NEWS	P.29
市民伝言板	P.30



健康まつりで健康確認！

10月17日(日)、保健センターで健康まつり「あなたの元気が朝霞の元気!!」が開催されました。

開会式に続き「8020よい歯のコンクール」優秀者への表彰も行われ、屋外では「チームサンフラワー」によるシニア健康体操を披露いただきました。

「骨の検診(骨密度測定)」や「健康相談」に行列ができ、「ミニ体力測定」で健康チェック。

アンケート・スタンプラリーでスタンプを集めてもらうフランクフルト・やしそばや、無料のわたあめ・ポップコーンにあちこちで笑顔が見られました。

自分の体力がどのくらいか確認し、目標をたてて健康管理をすることで病気や老化の防止となります。

ぜひ、次回の健康まつりにもご参加ください。

チャレンジ
25
過剰包装を断ろう

smile すまいるエフエム
FM76.7MHz
FMラジオ周波数 FM76.7MHzでお聴きいただけます。

【朝霞市行政情報 放送時間】

月～金曜日 7:00/11:00/16:00/19:00/23:00/2:00
 土曜日 8:00/14:00 日曜日 8:00
 すまいるエフエムホームページでも聴くことができます。

