

# 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会員募集・行事案内を掲載しています。

問/市政情報課 内2343~4  
☎463-3059 ☎467-0770(代表)

## 行事案内

### 3Bビューティアップエクササイズ体験会

日時/5月24日(火)・31日(火) 午後1時~2時 会場/根岸台市民センター  
費用/無料 対象/30代~50代女性(子連れでも歓迎) 申込方法/電話で その他/有酸素運動やストレッチを取り入れたエクササイズです。主催/社3B体操 団・問/金澤 ☎080-5007-5204

### 健康のための音読無料体験講座

日時/6月2日・16日・30日の各木曜日 午前10時~正午 会場/仲町市民センター 費用/無料 対象/どなたでも 申込方法/電話で その他/腹式呼吸によるしっかりとした読みで気分爽快。主催/朗読虹の花 団・問/南部 ☎479-0258

### 世界の民俗舞踊初心者講習会

日時/6月3日~7月8日の毎週金曜日 午後6時30分~8時45分 会場/朝霞第八小学校体育館 費用/1,500円

(資料・テープ代として) 対象/どなたでも 申込方法/電話または当日直接会場へ その他/室内用運動靴と動きやすい服装で参加してください。主催/あさか霞フォークダンス 団・問/天石 ☎474-2771 榎井 ☎464-8781

### 転倒予防(転ばぬ先の杖)運動教室

日時/6月24日(金) 午前10時~午後0時30分 会場/中央公民館 講師/健康運動指導士 梅原智子さん 費用/無料 その他/定員40人 運動靴、タオル、水持参 体操のできる服装で。申込方法/電話で(先着順) 主催/健脳なずな会 団・問/寺田 ☎463-2583 所 ☎461-3932

## 会員募集

### 詩吟同好会

日時/毎週土曜日 午後1時~4時30分 会場/北朝霞公民館 入会金/1,500円 会費/月2,000円 対象/成人 その他/おなかから声を発するので健康やストレス解消にいいと思います。問/蕪木 ☎463-7872

### マイ体操(ストレッチ体操)

日時/毎週木曜日 午前10時30分~正午 会場/弁財市民センター 入会金/3,000円 会費/月3,000円 対象/どなたでも その他/先生の動きに合わせて体を動かしてみませんか。特に中高年大歓迎。見学可。問/矢作 ☎080-3722-9054

### 絵手紙教室ふみの会

日時/毎月第1・3木曜日 午後1時~3時 会場/産業文化センター 参加費/1回1,000円 対象/初心者の方、男性の方歓迎 その他/講師は日本絵手紙協会公認。初回は道具を用意します。問/岡田 ☎090-7266-8924

### タッチケア&ママ骨盤体操(ベビーマッサージ)

日時/毎週火曜日 午前9時45分~10時45分、11時~正午 会場/宮戸市民センター 入会金/500円 会費/月2,500円(4回分) 振替あり 対象/生後3か月~幼稚園入園まで その他/有資格者による指導、撮影会などあり。親子体操-タッチケア-ママ骨盤体操-アロママッサージorシェアタイム 問/ひろえ ☎080-6703-0039 ✉nakayoshi39family@ezweb.ne.jp

団...申し込み 問...問い合わせ 内...内線

建設業許可、入札参加資格申請や電子申請、宅建業、貨物運送の許可、会社の設立、会計記帳、相続/遺言などで困ったら

## 松尾行政書士事務所

行政書士 松尾信一

電話: 048-450-1390  
FAX: 048-450-1399  
事務所: 朝霞市岡3-18-23

大切な人とのお別れは

## (株)花輪式典

がプロデュースする安心サポートご葬儀で。

施主ご負担金額 朝霞市市民葬儀指定葬儀社  
火葬式(密葬) ￥156,870.より(親族10名)  
家族/親族葬儀 ￥194,380.より(家族/親族15名)  
上記別料金: 式場使用料・飲食代・バス・返礼品・心付・ご供花・枕飾等

**TEL 048-451-0401**

〒351-0005 朝霞市根岸台4-11-12 <http://shiminso.jp>



埼玉県国民年金基金の新しいキャラクターです

老後に備えて、自分で入る公的な個人年金。

# 国民年金基金

自営業など国民年金第1号被保険者のためにつくられた年金制度で、税金が優遇されています。(60歳未満で国民年金保険料の納付が必要)

掛金は、年齢、男女別、年金のタイプ、口数によって決まります。掛金の負担が少ない、若いときからの加入をお勧めします。

お問い合わせ **埼玉県国民年金基金**

〒330-0064 さいたま市浦和区岸町7-11-2 松栄浦和ビル2F

☎0120-654192 Fax048-838-7570  
<http://www.kokunenkin.or.jp>

基金星

検索



広報あさか No. 626

発行日/平成23年5月15日(毎月2回1日・15日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市市政情報課  
朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声テープを図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。

広報あさかは再生紙を使用しています



この印刷物は環境にやさしい「植物油インキ」を使用しています