



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	4月23日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～3時	保健センター	令和元年5～9月生の第1子のお子さんとその保護者	申／3月5日(木)から電話で ※調理実習は午前の回のみ実施
マタニティ教室 5月(基本2日コース)	9日(出) 午後1時30分～4時 24日(日) 午前10時～午後4時	保健センター	令和2年8～10月出産予定 ※初妊婦・パパになる方対象	内容／歯ぐき講座、家族で育む食生活講座・試食 内容／お産の進み方、パパ講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映 申／3月5日(木)から電話で
乳幼児健康診査	※詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。			

★3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です★

予防接種は済んでいますか？4月からの入園・入学等に向けて、必要な予防接種を済ませ、新しい生活を迎えましょう。



成人の方へ

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
こころの健康相談	3月11日(火) 午後2時～3時	保健センター	精神面の健康に心配のある方や、認知症を含む精神障害のある方とその家族	申／3月6日(金)までに電話で

令和元年度高齢者肺炎球菌定期予防接種のお知らせ(希望される方)

現在実施中の予防接種は、3月31日(木)までとなりますので早めに接種をしてください。

新型コロナウイルス(COVID-19)に関連した肺炎に注意しましょう！

手洗い・うがい、アルコール消毒の活用、マスクの着用、人混みを避ける等、感染予防に努めましょう。

★3月1日～8日は「女性の健康週間」です★

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすために、この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう。市では、乳がん検診、子宮がん検診を毎年5月～翌年2月に実施しています。(詳細は市ホームページまたは保健センターガイドをご覧ください。)



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会員募集・行事案内を掲載しています。掲載を希望される方は市ホームページをご覧ください。



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
※市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。

行事案内

第8回「和光3.11を忘れない」イベント&コンサート

日時／①写真展3月7日(出)～12日(木) 午前9時～午後9時 ②イベント3月11日(出) 午後7時～ ③コンサート3月14日(出) 午後1時30分～ 会場／①和光市中央公民館 ②③和光市民文化センター「サンアゼリア」 費用／①無料 ②3,000円 ③一般1,500円 学生500円 申込方法

／①当日直接会場へ ②③サンアゼリア窓口、イトーヨーカドー和光店2Fチケットコーナー、和光3.11HP(<https://wako311.wasurenai.jimdo.com/>)で 主催／和光3.11を忘れない実行委員会 問／齋藤 ☎090-5793-3800

大人初心者ピアノの会 体験レッスン

日時／3月4日(火)、18日(火) 午前11時～正午 会場／溝沼市民センター 費用／500円 申込方法／電話で 主催／大人初心者ピアノの会 問・問／田中 ☎080-5987-9260

ふくしまは今 映画と写真展

日時／3月11日(火)～15日(日) 午前9時30分～午後5時 会場／図書館(本館) その他／福島の今を知ってもらうために映画「彼らの原発」上映と写真展です。 主催／ふくしまは今 映画と写真展実行委員会 問／大野 ☎090-5209-9467

第6回作品展示会 つるし飾り

日時／3月13日(金) 午前10時～午後3時 会場／栄町高齢者交流室101号室

主催／すまいるサロン 問／亀田 ☎090-1768-5149

朝霞高等学校吹奏楽部 第2回定期演奏会

日時／3月28日(出) 午後1時～3時30分 会場／志木市民会館パルシティ 主催／朝霞高等学校吹奏楽部 問／小嶋 ☎465-1010

会員募集

親子英語サークルレインボー

日時／毎週火または木曜日 午前9時30分～10時10分(1～2歳児) 11時10分～11時50分(2～3歳児) 会場／溝沼または仲町市民センター 入会金／500円 会費／1回500円 対象／1～3歳のお子さんと保護者 その他／2020年度(4月～)クラス募集中! 問／崎濱 ☎050-5579-5233
✉rainbow-english@outlook.jp

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。掲載を希望される方は市ホームページをご覧ください。



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
※市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。

会 員 募 集

こども英会話サークル

日時/月3回水曜日 午前11時～11時45分 会場/溝沼市民センター 入会金/1,000円 会費/月3,000円 対象/1歳8か月～3歳の未就園児と保護者
その他/3月4日(木) 午前10時30分～11時15分に体験会(要予約) 問/喜多
✉nshoda@mail.goo.ne.jp

つくし書道会

日時/月3回水曜日 午後6時30分～8時30分 月3回金曜日 午後1時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/500円 会費/月2,000円、本代700円 その他/毛筆の勉強を楽しんでいます。楷書からかな書きまで。 問/室林 ☎464-7234

朝霞第九を歌う会

日時/月3回土曜日 午後1時～3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月3,000円 対象/中学生以上 その他/コーラス未経験でも大丈夫! ぜひ見学にお越しください。 問/中島 ☎090-4238-9939

Happy Breath Yoga

日時/毎週火曜日 午前10時～11時、毎週金曜日 午前9時45分～10時45分(お子さん連れ可クラス)、午前11時15分～午後0時15分 会場/栄町市民センター他 会費/1回1,500円(初回体験1,000円マット付) 対象/成人 その他/5人までの少人数制 問/MANA ☎090-6182-5170

男の料理 だいこんの花

日時/毎月第3土曜日 午前10時～午後1時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月1,500円 対象/男性 その他/専門講師(女性)を招き、食の知識、調理を和やかに行っています。 問/七海 ☎463-3477

ピクシー新体操クラブ

日時/毎週月曜日 午後4時30分～6時

会場/西(第1・3月曜日)・南朝霞公民館(第2・4月曜日) 会費/月2,000円 対象/小学1～5年生 その他/新メンバー大募集!体験2回可。
問/玉城 ☎090-5806-6681

タッチケア&美ママ骨盤体操

日時/月3回火曜日 午前10時～11時 会場/宮戸市民センター 入会金/1,500円(教材費) 会費/月2,000円 対象/生後3ヶ月～未就園児の親子 その他/体験受け付けます。 問/川又
✉hirooe.smile39@gmail.com

よちよちパソコンサークル

日時/毎週土・日曜日 午前9時～正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 会費/月1,500円 その他/講師はボランティアです。現在33名参加中。 問/田中 ☎090-1708-7210

シニアパソコン

日時/毎週月曜日 午後1時～3時 会場/朝志ヶ丘市民センター 入会金/1,000円 会費/月1,500円 その他/講師はボランティアです。現在18名参加中。 問/田中 ☎090-1708-7210

ピリエット(クラシックバレエ)

日時/毎週火曜日、不定期で金曜日 午後1時～3時 会場/北朝霞公民館 会費/年1,000円、1回1,200円 対象/16歳以上の女性 問/長岡 ☎080-6507-7486

毛糸あそび

日時/毎月第2・4金曜日 午後1時～4時 会場/南朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/編物好きな方。 問/堤 ☎462-5559

ジョーカーズ(卓球)

日時/毎週水曜日(第3を除く) 午前10時～正午 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/月1,500円 対象/成人 その他/コーチの指導が受けられます。 問/加賀 ☎090-4015-7099

男の料理クラブⅡ

日時/毎月第2土曜日 午前9時30分～正午 会場/西朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/成人男性 問/島田 ☎463-1910

パドル体操

日時/毎月第2・4土曜日 午前10時～11時30分 会場/北朝霞公民館 入会金/1,100円 会費/2か月2,500円、パドル代3,100円 その他/脳と体の活性化を目指します。 問/山本 ☎471-5849

ボールルームダンスあさか(社交ダンス)

日時/毎週土曜日 午後6時～8時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月3,000円 対象/成人 問/須澤 ☎090-8514-7512

はじめてのヨガ

日時/毎週木曜日 午前10時10分～11時10分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/500円 会費/月2,000円 対象/成人女性 その他/体験500円。体験後入会者は入会金不要。 問/原田
✉ayataka47@yahoo.co.jp

朝霞ホーネッツ(少年野球)

日時/毎週土・日曜日、祝日 午前9時～午後4時 会場/朝霞第九小学校ほか 会費/月2,000円、保険代年1,000円 対象/小学生 問/白石 ☎090-1556-6699

キューティーズ(ミニテニス)

日時/毎週水曜日、毎月第1月曜日 午後6時30分～9時 会場/朝霞第一中学校体育館ほか 会費/月500円 対象/16歳以上 その他/初心者歓迎 問/辻 ☎090-7424-8240

着付きらり

日時/毎週火曜日 午後1時～4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 会費/月300円、1回750円 その他/自分の着物で練習ができます。 問/武田 ☎090-6510-0630

藤の会(着付け)

日時/月2回火・土曜日 火…午前10時～正午、土…午後1時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンターほか 入会金/1,000円 会費/月3,000円 対象/女性 その他/貸し出し・見学可 問/近藤 ☎090-1103-0471

ちりめんの会(着付け)

日時/毎週水曜日 午後1時～4時30分 会場/北朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/月300円、1回750円 対象/成人 その他/自分の着物で練習ができます。 問/高橋 ☎090-3216-8093

東筆会(書道)

日時/毎週金曜日 午前10時～正午 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/3か月6,000円 その他/筆に親しんでみませんか。 問/藤田 ☎462-1968

マンション管理組合交流会

日時/毎月第1土曜日 午後5時～7時30分 会場/南朝霞公民館 会費/月300円 対象/マンション管理組合理事等 問/川野 ☎467-0522