

# 公民館の

# ひろば

施設名	電話番号	住所	5月の休館日
中央公民館・コミュニティセンター	465-7272	〒351-0016 青葉台1-7-1	5/3・10・17・24・31
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	5/2・3・4・5・10・16・24・30
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	5/2・3・4・5・10・16・24・30
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 溝沼1-5-24	5/3・4・5・9・17・23・31
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	5/2・3・4・5・10・16・24・30
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	5/3・4・5・9・17・23・31

※番号はお間違えのないようお願いします。


特に記載のないものは、どなたでも参加することができます。お気軽にお申し込みください。

内間木公民館 **内間木公民館まつり延期のお知らせ**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年5月に実施している内間木公民館まつりは、延期となりました。

西朝霞公民館 **育児講座 絵本の時間ぽぽたいむ**

お子さんと手あそびや絵本を楽しみましょう。  
 日時／5月17日(月) 午前10時15分～10時30分  
 対象／乳幼児とその保護者  
 定員／8組(先着順)  
 申込方法／当日直接会場へ



北朝霞公民館 **さわやか健康教室 楽しい椅子ヨガ**

気軽な椅子ヨガ。体が硬い方や初心者でも安心です。  
 日時／5月20日(木) 午前10時～11時30分  
 定員／15人  
 講師／ヨガインストラクター 渋沢典子さん  
 持ち物／タオル、上履き、飲み物  
 申込期限／5月13日(木) 午後1時まで

南朝霞公民館 **おとなの映画会 「やさしく愛して」**

西部の男達が繰り広げる活劇と心打つ愛の葛藤を、銀幕デビューのエルビス・プレスリー主演で描いた名作。  
 日時／5月26日(火) 午後1時30分～午後3時30分  
 作品／「やさしく愛して」1956年作品(89分・字幕・白黒)  
 出演／エルビス・プレスリーほか  
 定員／30人(先着順)  
 持ち物／上履き 申込方法／当日直接会場へ

南朝霞公民館 **生活教養講座 はじめてのミニブーケ・レッスン**

ミニブーケづくりで「花のある暮らし」を身近なものに。  
 日時／6月11日(金) 午前10時～11時30分  
 定員／10人 費用／1,500円(材料費)  
 講師／フラワーデザイナー 田中歩美さん  
 持ち物／花ばさみ(あればご持参ください)  
 申込期限／5月18日(火) 午後5時まで

- ・申込方法は、各イベントの申込期限までに電話または企画実施公民館窓口で受け付けます。
- ・別途申込方法が記載されている場合はそちらをご利用ください。
- ・申込多数の場合、市内在住者優先のうえ抽せんします。
- ・申込結果は、はがきまたは封書にてお知らせします。
- ・特に記載のないものは費用無料。費用は原則当日徴収します。

お願い 駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関、または乗り合わせのうえ、ご来館ください。



各種健(検)診等の年間日程は「朝霞市保健センターガイド」に掲載しています。

申・問／健康づくり課 ☎465-8611 ☎466-7522

**乳幼児と保護者の方へ** ※費用：無料

5/31～6/6は禁煙週間  
5/31は世界禁煙デー

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	6月24日(木) 午前10時～11時30分	保健センター	令和2年7月～11月生の第1子の保護者	申／5月6日(木)から電話で(先着15組) 内容／歯っぴい講座、家族で育む食生活講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映
マタニティ教室	7月10日(土) 午後1時30分～3時30分 7月25日(日) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和3年10月～12月出産予定の初妊婦・パパになる方	申／5月6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。			

**成人の方へ**

内容	日時	会場	対象	その他
ASAHA健康ラウンジ	6月3日(木) 午後1時30分～3時	保健センター	健康あさか普及員と健康づくりに関心のある市民	申／電話で(先着15人) 内容／ミニ講座「熱中症対策」と意見交換ほか
大人の歯の健診	6月10日(木) 受付：午前9時～11時 午後1時～3時		16歳以上の市民	内容／歯科健診・ブラッシング相談 申／5月7日(金)から電話で(定員各30人)
こころの健康相談	5月26日(火) 午後2時～3時		精神面の健康に心配のある方や、認知症や精神障害のある方とその家族	申／相談日の3日前までに電話で
献血	5月24日(月) 午前10時～11時45分 午後1時～4時		16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血をされた方に限られます。	採血者／埼玉県赤十字血液センター

**春の熱中症に注意しましょう！**

熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。

(1) 高齢者は上手にエアコンを活用する (2) 暑くなる日は特に注意する (3) 水分はこまめに補給する  
 (4) 「おかしい!？」と思ったら病院へ行く (5) 周りの人にも気配りをする

よこそ！あさかの生涯学習へ