

生涯学習体験教室参加者募集!!

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日の教室の内容が変更となる場合があります。

朝霞市生涯学習ボランティアバンク登録者が講師となり、講師が持つさまざまな知識や経験、優れた技術や技能を地域に還元します。参加するみなさんといっしょに作り上げていく生涯学習体験講座です。

教室番号	教室名・内容・講師	日時	会場	費用	定員
13	切り絵教室 2回連続講座 切り絵の基本は白黒ですが、今回は和紙を使用してカラー作品を作成します。初心者には優しく指導します。 講師/加藤三郎さん 持ち物/はさみ、作品を入れる袋	①9月24日(金) ②10月8日(金) 午後1時30分～4時30分	溝沼市民センター	100円 (教材費)	10人
14	自筆証書遺言作成セミナー 遺言書が必要な人の実例を参考にして、法務局保管対応の自筆証書遺言の作り方を学びましょう。 講師/彩相統相談所 藤田孝久さん 持ち物/筆記用具	10月3日(日) 午後1時30分～2時45分	仲町市民センター	無料	15人
15	笑い健康法・オキシトシン療法 笑い方を練習します。笑うだけで病が癒された実例や、オキシトシン(幸せホルモン)について一緒に学びましょう。 講師/恩田邦彦さん 持ち物/筆記用具	10月7日(休) 午前10時～11時30分	仲町市民センター	無料	10人
16	手あそび歌あそび 手あそび歌あそびを学んで、楽しいひと時を過ごしましょう。お子さんと遊べる身近なものを使った楽器作りも教えます。 対象/就学前の乳幼児親子 講師/酒井真理子さん 持ち物/動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル	10月18日(月) 午前10時30分～11時30分	東朝霞公民館	無料	10組 (20人)
17	歌のひろば 1980年くらいまでの曲を中心に、唱歌、童謡、流行歌など思い出の歌を歌いましょう。声をそろえて歌うと、歌への思いは深くなります。 対象/大人(乳幼児連れも可) 講師/トリオエス(S) 酒井隆紀さん	10月19日(火) 午後2時～3時	中央公民館・コミュニティセンター	無料	20人

対象/市内在住、在勤、在学の方(申込多数の場合は抽せん) ※申込期間終了後、受講に関する通知を郵送します。

申込方法/電話、FAXまたはメールで。FAX、メールの場合「体験教室参加希望」と明記のうえ、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、日中連絡のとれる電話番号、教室番号、教室名を記入し、**9月13日(月)【必着】**までに生涯学習・スポーツ課へ。

※FAX番号、メールアドレスの間違いには十分ご注意ください。また、電話で送達をご確認ください。

ようこそ!
あさかの生涯学習へ

令和3年度(第11期)子ども大学あさか(オンライン開催)学生募集!!

対象/市内在住の小学4～6年生で、原則として全4回講義に参加できる方(ビデオ会議アプリZoomを使用)

開催日・内容/

- ①10月16日(出)入学式/【生き方学】「おじいちゃんおばあちゃんの感じている世界って?」/子ども会議
- ②10月24日(日)【生き方学】「東日本大震災から学ぶ～災害をシミュレーション～」/子ども会議
- ③11月6日(出)【はてな学】「オンライン修学旅行・シンガポールへGO!」/子ども会議
- ④12月11日(出)【ふるさと学・生き方学】「続ける大切さ」/子ども会議/修了式

時間/13:30～15:30(予定) ※①、④はそれぞれ入学式、修了式を含めた時間です。

※上記講義以外にも参加型イベントも現在検討中です!!

定員/30人(申込多数の場合は抽せん) 申込期間/9月1日(火)～17日(金)【必着】

※詳細は、市ホームページおよび生涯学習・スポーツ課窓口にて配布している募集チラシをご覧ください。

なお、市内小学4～6年生へは、学校を通じて募集チラシを配布します。

主催/子ども大学あさか実行委員会(NPO法人アンサーズネット・(一社)朝霞青年会議所・朝霞市教育委員会・東洋大学学生サークルキッズプロジェクト)



市民企画講座のお知らせ (日時・会場はやむをえず変更する場合があります。詳細は講座の問い合わせ先にご確認ください。)

朝霞基地跡地の自然を守る会主催 **戦前・戦後の朝霞基地跡地の歴史を振り返る**

～戦前は陸軍被服廠、戦後はキャンプドレイク 知らざる朝霞の歴史学びます～

日時／9月26日(日) 午後1時30分～4時 会場／中央公民館・コミュニティセンター

講師／郷土史研究家 ありながかつじ 有永克司さん 費用／無料 定員／30人(先着順) 対象／どなたでも

申込方法／当日直接会場へ その他／ご参加の際は、マスクの着用が必須です。

問／大野 おおの ☎090-5209-9467 ✉asaka_kichimondai@yahoo.co.jp

第60回 朝霞市文化祭 展示作品募集

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更または中止となる場合があります。

展示日時／10月30日(土)・31日(日) 午前10時～午後5時 (31日(日)は午後4時まで)

作品搬入／10月29日(金) 午後2時 作品搬出／10月31日(日) 午後4時

会場／中央公民館・コミュニティセンター

出展条件／①市内在住・在勤・在学の方(高校生以上) ②各種目とも自作で、未発表作品に限る

出 展 料／無料

申込方法／募集要項に添付されている「公募出展者用申込書」に必要事項を記入のうえ、次の配布場所に設置してある受付箱へ投かんしてください。

【募集要項配布場所】

生涯学習・スポーツ課、各公民館、内間木支所、朝霞台出張所、朝霞駅前出張所

※募集要項・申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期間／9月1日(水)～19日(日) ※申込期間終了後、出展に関する通知を郵送します。



種 目	作品種別	出品規格	出品点数	申込 方法
水墨画	水墨画	大きさは10号までとし、 額装は自由。	1人1点 ※本人の作品に限る。	公募出展者用申込書による
日本画	日本画			
洋 画	油絵、パステル画、水彩画			
書 道	創作、臨書、 てん刻を含む	全紙1/2以内。ただし、 横物は90cm以内。		
写 真	白黒または カラープリント	大きさは六ツ切以上半切 まで。横物は60cm以内。 額装。裏につりひも必要。	1人1点 ※全体で5点までとし、超え た場合は抽せん。	
華 道	限定なし	花器は各自持参。縦90cm、 横60cm以内。		
手工芸	彫塑、手芸を含む	レース編み等は台紙につ ける。額にはヒートンお よびひもをつける。	1人2点まで ※本人の作品に限る。2点の 合計が110cm以内。	

※出品に関しては、著作権・肖像権等の問題が生じないよう十分注意してください。



第66回朝霞市民総合体育大会 市民体育祭 中止のお知らせ

令和3年10月10日(日)に朝霞中央公園陸上競技場で開催を予定していた朝霞市民体育祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とします。

楽しみにしていた皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

☎／生涯学習・スポーツ課

令和3年度 朝霞市民体育賞 表彰式

主催／朝霞市民総合体育大会実行委員会

☎／10月24日(日) 午前10時30分～

☎／中央公民館・コミュニティセンター 3階ホール

令和3年度表彰基準／令和2年10月2日～令和3年10月1日に開催された大会で、都道府県大会優勝、関東大会(東日本大会を含む)第3位以内、全国大会第6位以内または国際大会入賞の方

☎／選考委員会を経て表彰者が決定します。表彰者には詳細の通知を送付します。新型コロナウイルス感染予防のため、表彰者や一般来場者の入場制限を設ける場合があります。

《朝霞市民体育賞》とは…

市民体育の振興発展に功績のあった個人や団体を表彰するものです。10月1日を基準日として、翌年の市民体育祭で表彰しています。今年度は左記のとおり表彰式を行います。

☎／該当する方は所属している学校・団体が推薦を行っていないか確認のうえ、ホームページ等にある推薦書に必要事項を記入し、賞状等の写しと共に生涯学習・スポーツ課までご提出ください。

☎／生涯学習・スポーツ課



朝霞市民体育賞

オリンピック歴代受賞者

2016年リオデジャネイロオリンピック

男子50km競歩銅メダリスト

荒井 広宙

競泳800mフリーリレー銅メダリスト

江原 騎士

第7回秋桜カップ(ダブルステニス大会)

主催／朝霞市テニス協会

☎／男子B 10月31日・男子A 11月7日・女子A・B 11月14日 予備日12月12日 すべて日曜日

☎／青葉台公園テニスコート ☎／市内在住・在勤・在学者および協会員 ☎／1ペア一般2,500円 協会員2,000円 ☎／10月13日(火)

☎／協会ホームページよりネットエントリー

☎／無木 ☎090-2404-7195



秋季ウィークデーソフトテニス教室

主催／朝霞市ソフトテニス連盟

☎／10月19日(火)・21日(水)・26日(火)・28日(木)

午前10時30分～午後0時30分 ☎／滝の根テニスコート

☎／市内在住・在勤・在学および近隣の方

☎／1回300円 ☎／各開催日の2日前

☎／奥山 ☎080-3732-0745

✉asta.st148313@gmail.com

多摩丘陵に古跡や果樹園を巡る

難易度★☆☆ 約7km

主催／朝霞市歩こう会

☎・集／10月23日(土) 午前7時40分 北朝霞駅東口広場(雨天決行) 行程／北朝霞駅→府中本町駅(乗換)→南武線→稲田堤駅(降車)→薬師堂→小沢峰→川崎市フルーツパーク→稲田堤駅 ☎／小学生以上(小学生は保護者同伴) ☎／300円(保険代等) ☎／10月8日(金) 持／弁当・水筒・雨具等 ☎／はがきにコース名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はいたしません。当日は直接集合場所へ

☎／前川 ☎464-5394

市民総合体育大会「柔道の部」

主催／朝霞市柔道部

☎／11月7日(日) 午前9時15分 ☎／朝霞市立武道館

種／未就学児、小学生学年別、中学生男女・学年別、一般男女別 ☎／市内在学・在勤の方 ☎／無料

☎／10月25日(月) ☎・間／橋本 ☎090-2454-9691

☎日時 ☎会場 ☎集集合場所 ☎種目 ☎対象 ☎定員 ☎参加費 ☎締め切り ☎持ち物 ☎申し込み ☎その他 ☎問い合わせ



(公財) 朝霞市文化・スポーツ振興公社 スポーツ教室のご案内

① お外deヨガ Moonlight ※初級ヨガ

主催／(公財) 朝霞市文化・スポーツ振興公社



屋外ヨガの第3弾は秋の夜ヨガです。お月見をして、ゆっくりと心身を癒しながらヨガを楽しむひと時を体感しませんか。

日／9月22日(水) 午後7時～8時

会／中央公園陸上競技場

対／18歳以上 定／200人 参／200円

※先着順 9月1日(水) 午前9時受け付け開始。

※ヨガマットをご持参ください。

詳しくは公社ホームページまたは直接総合体育館にお問い合わせください。

申／公社ホームページの「申込フォーム」または「往復はがき」

往復はがき：往信はがきに①教室名、②住所、③氏名(ふりがな)、④年齢、⑤メールアドレス、⑥電話番号

返信はがきに①住所、②氏名を記入し、総合体育館宛に郵送

※駐車台数に限りがあります。

事業開催に際しては、新型コロナウイルス感染症の対策を実施しますので、ご協力をお願いします。

問／総合体育館

② 第6回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ

主催／NPO 法人NORDIC あさか

共催／(公財) 朝霞市文化・スポーツ振興公社

生涯スポーツに最適なノルディック・ウォーク！

どなたでも始められるスポーツです。

心も身体も軽やかに！

コースのバリエーションも豊富！

※小学生以下のお子さんは保護者の方と一緒にご参加ください。

日／11月14日(日) ※雨天決行・荒天中止

午前9時受け付け開始

午後1時30分ゴール最終受け付け

集合場所／中央公園陸上競技場

対／どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定／500人 コース／11kmコース、7kmコース、4kmコース、入門コース

参／大人1,500円 中学生以下1,000円 レンタルポール 1セット500円

申／申込期間中、9月1日(水)～10月31日(日)にスポーツエントリー (<https://www.sportsentry.ne.jp/>) のキーワード検索から「ノルディック」で検索し、健康増進フェスタのフォームから申し込み(9月1日公開予定)

※事前申し込み必須。当日は受け付けできません。

他／9月1日以降、大会ホームページが公開されます。

問／NPO 法人NORDIC あさか 河内 ☎090-1257-9986 ✉nordicasaka2020@gmail.com



申し込み



体育施設臨時休館日(9月・10月)

総合体育館 12月31日(金)まで利用を中止します。 武道館 9月6日(月)、10月25日(月)

滝の根テニスコート 9月6日(月)・21日(火)、10月4日(月)・18日(月)

日日時 会会場 集集合場所 種目 対対象 定定員 参参加費 締締め切り 持持ち物 申申し込み 他その他 問問い合わせ

博物館へ行こう！

朝霞市博物館	〒351-0007 岡2-7-22	☎469-2285
文化財課文化財保護係	同上(博物館内)	☎463-2927
埋蔵文化財センター	〒351-0033 大字浜崎231-2	☎486-2244
共通FAX468-0079		

収蔵資料紹介展示 朝霞と伸銅

「伸銅」とは、銅や真ちゅうなどを伸(延)ばして線や棒、管、板などの形状に加工することで、産業としては江戸時代の後期に始まり、明治から昭和にかけて盛んになったとされています。

この伸銅工業の関東における中心地が朝霞であったことは意外に知られていないかもしれません。

今回は、博物館の収蔵品から、かつての地場産業「伸銅」について紹介します。



巻き取られた伸銅品
寄贈写真(近代)
合資会社大畑伸銅所より



伸銅品見本

会期／9月4日(土)～10月3日(日)

時間／午前9時～午後5時

会場／博物館 展示室

入館料／無料

催しもの中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度実施を予定しておりました以下の事業は、中止とさせていただきます。

・ギャラリー展示「みんなあーちすと」

※作品制作ワークショップ、保育園・幼稚園児作品展示を含む。

・テーマ展示「朝霞市県展作品展」

博物館体験教室 ステンドグラス制作体験

ステンドグラスの技法を学ぶ体験教室です。
すてきな作品をつくってみませんか。

日時／10月17日(日)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

会場／博物館 講座室

講師／ガラス作家 関野栄美さん

対象：定員／20歳以上の方：各回8人

(お子さんの同伴はご遠慮ください)。

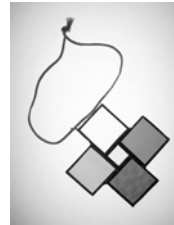
申込方法／往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話

番号・「ステンドグラス制作体験希望」・希望時間を明記のうえ、

10月1日(金)【必着】までに朝霞市博物館宛にお送りください。

※1枚のはがきで参加者1人のみ申し込み可。

※申込多数の場合は抽せん。抽せん結果は締切後1週間以内に発送します。



博物館・埋蔵文化財センター おやすみカレンダー

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜日・第4金曜日(祝日にあたる日は開館)、

祝日の翌日(土・日にあたる日は開館)、12月27日～1月4日

※10月22日は館内整理のため休館しておりますが、文化財課の業務は館内事務室にて行っております。

※埋蔵文化財センターの開所時間・休所日は博物館に準じます(臨時の開館・休館は除く)。

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



～根岸台に残る、江戸時代の武蔵野の農家風景～

国指定重要文化財 旧高橋家住宅からのお知らせ

活用事業

さつまいも掘りをしよう！参加者募集！

ボランティアの方々が旧高橋家住宅の畑で育てたさつまいもを掘ってみましょう。



過去のイベント時の様子

日時／10月16日(土)

午前10時～11時30分

会場／旧高橋家住宅

対象／市内在住の方(小学3年生以上)

定員／6組(同居の方のみ。1組3人まで)

※応募多数の場合抽せん。

※小学生は保護者と一緒にお申込みください。

※天候や新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止となる場合があります。

申込方法

はがきに郵便番号・住所・参加希望者全員分の氏名とふりがな・

年齢(小・中学生は学年も)・電話番号・「さつまいも掘り希望」と

記入し、9月17日(金)【必着】で〒351-0007朝霞市岡2-7-

22 文化財課宛にお申込みください。抽せん結果は締切後2週間

以内に発送します。

当日は検温を実施するほか、手指の消毒やマスクの着用をお願いします。発熱している方や体調不良の方は、事業への参加をご遠慮いただきますので、ご了承ください。

旧高橋家住宅 利用案内

開園時間 午前9時～午後4時30分

休園日 月曜日(祝日の場合は開園)

祝日の翌日(土・日曜日にあたる日は開園)

住 所 朝霞市根岸台2-15-10(根岸台市民センター隣)

問い合わせ 文化財課文化財保護係 ☎463-2927

ようこそ！
あさかの生涯学習へ

みんなの図書館

朝霞市立図書館（本館） ☎ 351-0016 青葉台1-7-26
 ☎ 466-8686 FAX 466-8441 ✉ tosy@city.asaka.lg.jp
 北朝霞分館 ☎ 351-0033 大字浜崎669-1
 ☎ 470-6011 FAX 470-6013 ✉ tosyobun@city.asaka.lg.jp

図書館本館休館に伴う実施業務のお知らせ

図書館本館は大規模改修工事に伴い、9月1日(火)から令和4年2月28日(月)まで休館します。

ご理解とご協力をお願いします。

休館中は、9月14日(火)から臨時窓口を中央公民館図書室に開設し、一部業務を実施します。

臨時窓口詳細

【利用開始日】

9月14日(火)

【利用日時】

毎週火曜日～日曜日（月曜日はお休み）

午前9時30分～午後7時（土・日曜日、祝日は午後6時まで）

【実施業務】

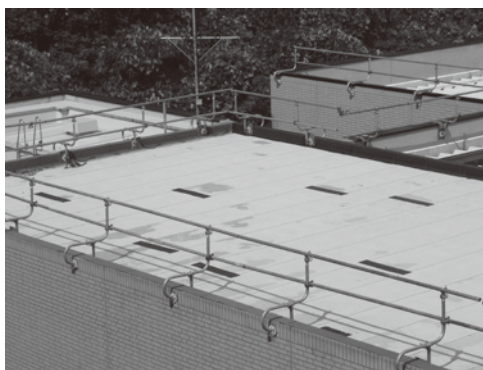
- ・ 予約資料の受け渡し
- ・ 返却資料の受け取り
- ・ 利用カードの新規（変更）登録
- ・ リクエスト資料の受け付け

※中央公民館の行事やシステムの更新作業等により、お休みすることがあります。

※中央公民館図書室の本の閲覧および机のご利用はできません。

〈工事状況のお知らせ〉

7・8月は屋上の防水工事を行いました。
 9月からは内装の改修工事等を開始します。



北朝霞分館

ビジネス支援サービスコーナーをご利用ください

☎/図書館北朝霞分館

北朝霞分館ではビジネス支援サービスコーナーを設置し、ビジネスに役立つ図書、雑誌等（約3,600冊）を豊富に取り揃えています。

また、ビジネス情報検索端末を設置し、「日経テレコン21」などのビジネスに役立つオンラインデータベースを無料で利用できます。

資料・情報を探す際、図書館職員に相談もできますので、ぜひご利用ください。

9・10月の図書館のおやすみ

●本館休館

※9月1日(火)～令和4年2月28日(月)は大規模改修工事のため休館です。

●分館休館

9月15日(火)・22日(火) 10月13日(水)・28日(火)

●本館・分館の開館時間

午前9時30分～午後7時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

♪ほんかんの催し物♪

「うさみみタイム」

申込制・入場無料

日時／9月19日(日) 午後3時～

会場／中央公民館・コミュニティセンター 児童室

内容／絵本や紙芝居の読み聞かせ

定員／7組

申込開始／9月1日(火) 午前10時～

申込方法／電話、メール、FAXで。

件名「うさみみタイム」、住所、氏名（ふりがな）、
 電話番号を図書館（本館）へお伝えください。

※当日空きがあれば参加できます。

「おはなしくらぶ(乳幼児向け)絵本の読み聞かせ」

は改修工事休館中はお休みします。

「松の木読書会」

申込不要

日時／9月10日(金) 午前10時～

会場／中央公民館・コミュニティセンター 1階会議室

（変更の場合がありますので、詳細は直前に図書館本館へお問い合わせください。）

内容／「渦 妹背山婦女庭訓魂結び」大島真寿美

※催しは、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容の変更または中止場合があります。

お願い 図書館をご利用の際は、駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関のご利用をお願いします。

☆所蔵雑誌のスポンサーを募集しています！詳しくは、図書館までお問い合わせください。

公民館のひろば		施設名	電話番号	住所	9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	9/6・13・20・27
		東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	9/5・13・19・20・23・27
		西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 藤折町4-19-1	9/5・13・19・20・23・27
		南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 溝沼1-5-24	9/6・12・20・21・23・26
		北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	9/5・13・19・20・23・27
		内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	9/6・12・20・21・23・26

※番号はお間違えのないようにお願いします。

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。お気軽に申し込みください。

西朝霞公民館 **育児講座**
絵本の時間ぽぽたいむ

小さなお子さんといっしょに手あそびと絵本の読み聞かせを楽しみましょう。

日時／9月6日(月)、10月4日(月)
午前10時30分～10時45分

対象／乳幼児とその保護者
定員／8組まで(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** **毎朝スッキリ目覚められますか?～クリアな目覚めのために～**

日本は睡眠障害の人が多くと言われています。睡眠を良くするためにはどうしたら良いか学びましょう。

日時／9月22日(火) 午後2時～3時
対象／成人 定員／12人
講師／睡眠栄養指導士協会認定講師 茂木睦子さん
持ち物／筆記用具
申込期限／9月14日(火) 午後1時まで

内間木公民館 **さわやか健康教室**
優雅なフラダンス入門

ハワイアンメロディーに癒されながら、心もからだも美しく元気になりましょう。初心者大歓迎です。

日時／9月25日(土) 午後1時30分～2時45分

対象／成人女性
定員／12人
講師／公民館サークル講師 高田菜穂子さん
持ち物／汗拭きタオル、飲み物、Tシャツ、スパッツ
※レッスン用スカートはお貸しします。
申込期限／9月16日(木) 午後3時まで



北朝霞公民館 **映画会**

読み聞かせの定番の絵本を大きなスクリーンでお楽しみください。

日時／9月26日(日) 午前10時～11時
定員／35人(先着順)
作品／『いやだいやだ』『にんじん』『ぐるんぱのようちえん』他
申込方法／当日直接会場へ
その他／来場者多数の場合は、入場をお断りさせていただく場合があります。

北朝霞公民館 **子育て講座**
おおかみと子ぶたくんたち

強いおおかみと勇気ある子ぶたくんたちの人形劇を親子一緒に楽しみましょう。

日時／9月29日(水) 午前11時～11時30分
対象／3歳以上の幼児と保護者 定員／12組24人
講師／人形劇サークルたんぽぽの皆さん(公民館活動サークル)
申込期限／9月21日(火) 午後1時まで

西朝霞公民館 **伝統文化講座**
〈楽～日本舞踊～体験〉

少し敷居の高い日本舞踊を楽しく体験しましょう。

日時／9月29日(水) 午後2時～4時
対象／成人女性 定員／10人
講師／藤巴流二代目家元 藤巴恵子(渋谷恵美さん)
申込期限／9月17日(金) 午後5時まで

西朝霞公民館 **伝統文化講座**
ちりめんで作るつまみ細工の花々

3種類の花々をつまみ細工で作り、フォトフレームに飾って楽しみましょう。

日時／10月8日(金) 午後1時30分～3時30分
対象／成人女性 定員／8人
講師／ちりめん遊会の皆さん(西朝霞公民館サークル)
申込期限／9月28日(火) 午後3時まで

中央公民館 **さわやか健康教室**
骨を強くするワンランク上の食卓

食欲の秋!季節の野菜とカルシウム豊富な食材を上手に使う骨を元気にする食事のコツを見つけませんか?

日時／10月12日(火) 午前10時～正午
定員／30人
講師／野菜ソムリエ 渡邊由恵さん 健康づくり課 管理栄養士
申込方法／①市ホームページの申込フォーム、②はがき、③中央公民館窓口のいずれかの方法で。※申し込みには、①住所・②氏名(ふりがな)・③年代・④電話番号が必要となります。
※はがきで申し込みの場合は、〒351-0016 朝霞市青葉台1-7-1 朝霞市中央公民館 さわやか健康教室宛に郵送。
申込期限／9月17日(金)【必着】
※朝霞市健康づくり課と合同開催。

- 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。
 - ・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。