



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 FAX 466-7522



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料



9月は健康増進普及月間
おいしく減塩！バランス良い食事を
心がけましょう。

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	10月21日(木) 午前10時～11時30分	保健センター	令和2年11月～令和3年3月生 まれの第1子の保護者	☎／9月2日(木)から電話で (先着15組)
マタニティ教室	11月13日(土) 午後1時30分～3時30分 11月28日(日) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和4年2月～4月出産予定 の初妊婦・パパになる方	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 ☎／9月2日(木)から電話で (各回先着11組)
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
こころの健康相談	9月27日(月) 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 知症や精神障害のある方とその家族	☎／相談日の3日前までに電話で

9月は『がん征圧月間』 受けよう！がん検診！

～コロナ禍でもがん検診は必要です！～

健康維持のためのがん検診は、“不要不急の外出にはあたらない”ため、コロナ禍であっても定期的に受診しましょう。
検診会場では換気や消毒など感染対策を講じています。

【個別がん検診のご案内】 ※検診の詳細は市ホームページ(右コード)をご確認ください。

●受診方法／協定医療機関に直接申し込み

※朝霞市のがん検診を受診したい旨を医療機関に伝えてください。

※協定医療機関は、保健センターガイド、個別検診のご案内、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。



●9月10日(金)～16日(木)は自殺予防週間です●

メンタルチェックシステム「こころの体温計」で“うつ”状態を早めにチェック！早めに相談！！

「こころの体温計」とは…

あなたや、あなたのご家族等のストレス状況や落ち込み度といった“こころ”の状態を、携帯電話やスマートフォンを含むインターネット上で気軽にチェックできます。

- ・市ホームページ → 「こころの体温計」で検索
- ・右のコードを読み取る



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行事案内・会員募集を掲載しています。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。

市民伝言板に掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、中止や延期となる場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

行事案内

文学作品を英語で読んでみよう (アメリカ文学編)

日時／9月19日・26日、10月3日・17日
すべて日曜日の午前10時～11時30分
会場／ゆめぱれす 対象／朝霞市在住の成人で、高校卒業レベルの英文読解力をお持ちの方(全4回参加可の方) 申込方法／メールで その他／アメリカの文豪の短編小説を原文で楽しむユニークな講座です。先着6名様とさせていただきます。主催／英米文学を原書で読もう！ 申・問／加藤 ☎reimi.klavier@gmail.com

会員募集

手作りパン工房

日時／毎月第3土曜日 午前9時～午後2時 会場／内間木公民館 入会金／1,000円 費用／月2,500円 対象／成人 問／鳥海 ☎456-3660

ボディバランスエクササイズ

日時／金曜日(月3回) 午前11時～正午 会場／溝沼市民センター 入会金／1,500円 費用／月3,500円 対象／30～70代の女性 その他／骨盤体操・ウォーキング・アロマトリートメントを行います。 問／星名 ☎080-6703-0039 ☐hiroie.smile39@gmail.com