



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料



「やせ」も「肥満」も要注意！
今年の健康づくりの目標を立てよう！

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	2月17日(木) 午前10時～11時30分	保健センター	令和3年3月～7月生まれの第1子の保護者	申/1月6日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	3月12日(出) 午後1時30分～3時30分 3月27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6月～8月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/歯並び講座、家族で育む食生活講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映 申/1月6日(木)から電話で(各回先着12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	1月24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	申/相談日の3日前までに電話で
ASAKA健康ラウンジ	2月3日(木) 午後1時30分～3時		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/タオル体操の体験、健康づくりに関する意見交換ほか

令和3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)

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。現在実施中の「令和3年度高齢者肺炎球菌定期予防接種」は、令和4年3月31日(木)で終了し、4月1日(金)以降に接種する場合は全額自己負担となります。

令和3年度の接種対象者で接種を希望される方は、早めに接種をしてください。(対象者には令和3年4月にピンク色のはがきを送付しています)

※過去に接種したことのある方は対象となりませんのでご注意ください。

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

ニューイヤーオペラガラコンサート

日時/1月16日(日) 午後1時～ 会場/ゆめばれす(市民会館) 費用/一般3,000円 ペア5,000円 学生1,000円
申込方法/電話で その他/2022年はオペラでスタート!!オペラ初心者も楽しめる構成です。ぜひお気軽にお越し下さい。
主催・申・問/PASSIONE事務局 吉見 ☎0120-921-881

オーソレミオを歌ってみよう

日時/1月19日(木) 午後3時～4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/500円 申込方法/電話

で 主催/イタリア音楽を歌う会
申・問/斎所 ☎090-5539-4180

からだのお悩み相談会

日時/毎週火・金曜日(1月28日まで) 午後2時～4時 会場/栄町市民センター 第二和室 対象/10才以上 申込方法/電話またはメールで その他/肩こり、腰痛はどこが原因で起きている?
主催/東京都姿勢調整師会 申・問/三浦 ☎090-3119-7188 〓 shisei.yoi.hikoniko@gmail.com

第九を歌ってみよう

日時/1月22日(出) 午後1時～3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/500円 対象/中学生以上 申込方法/電話で その他/ベートーベンの第九を歌ってみませんか? 主催/朝霞第九を歌う会 申・問/中島 ☎090-4238-9939

コロナに負けずに元気でいよう!

日時/1月28日(金) 午後1時30分～3時 会場/産業文化センター 3Fホール その他/ちょっとした工夫と努力で続けられる体操とコツを学びましょう 主催/NPO法人 あさか市民大学 申・問/川池 ☎090-5219-0262

第10回同行援護従事者養成研修一般課程(県指定)

日時/3月8日(火)、10日(木)、14日(月)、17日(木) 午前10時～午後4時 ※4日間受講必須、初回のみ午前9時30分～受付 会場/中央公民館、産業文化センター ※変更の可能性有 費用/20,000円 申

込方法/2月28日(月)(必着)までに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・[同行援護従事者養成研修受講希望]と明記のうえ、はがきまたはメールで その他/定員15人(先着順) 主催/NPO法人 障害者も地域で共に・コーヒータム 申・問/林 ☎467-7749 〓 info@coffeetime.jp 〒351-8799 朝霞郵便局私書箱23号

会 員 募 集

朝霞市写真連盟

日時/毎月第2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 入会金/2,000円 費用/年6,000円 対象/写真に興味ある成人 その他/講師による指導有り。年2回展示会、撮影会有り。 申・問/佐竹 ☎487-3617

朝霞将棋教室

日時/毎週火・木曜日 午後6時～8時 会場/ゆめばれす(市民会館) 入会金/1,000円 費用/月6,000円 その他/将棋初心者の方から有段者の方まで歓迎 申・問/中司 ☎080-2880-2080

MCクレヨン体操(ソフトエアロビクス)

日時/毎週木曜日 ①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50分 会場/南朝霞公民館 入会金/500円 費用/月1,000円 その他/幅広い年齢層で楽しく汗を流しています。体験入会有り!! 申・問/高間 〓 mcmccrayon@yahoo.co.jp