



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料



十分な睡眠をとりましょう！
あなたに合った癒しを持ちましょう。

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	4月21日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和3年5月～9月生まれの第1子の保護者	☎／3月3日(木)から電話で (先着20組)
マタニティ教室	5月14日(土) 午後1時30分～3時30分 5月29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8月～10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、もく浴・妊婦体験、DVD上映 ☎／3月3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	3月28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

令和3年度高齢者肺炎球菌定期予防接種のお知らせ

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。現在実施中の予防接種は3月31日(木)で終了し、4月1日(金)以降は全額自己負担となります。令和3年度の接種対象者(令和3年4月にピンク色のはがきを送付済み)で接種を希望される方は、早めに接種してください。

※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

浜離宮散策～水上バス桜観賞

日時／4月10日(日) 午前9時(和光市駅改札口集合) 費用／300円 対象／50歳以上の単身者 申込方法／電話で その他／履きなれたくつ、服装、雨具、飲み物、健康保険証コピー 主催／申・問／NPO法人ポレポレ(中高年いきいき会) 山上 ☎080-6565-0681

歌声広場

日時／3月9日(木) 午後1時～2時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 費用／1,000円 申込方法／電話で その他／みんなで楽しく童謡、唱歌を歌いましょう 主催／歌声広場～童謡編～ 申・問／武田 ☎464-6133

第九を歌ってみよう

日時／3月12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～ 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

朝霞高校吹奏楽部 第三回定期演奏会

日時／3月19日(出) 午後0時45分～3時30分 会場／志木市民会館パルシティ 主催／朝霞高校吹奏楽部 問／小嶋 ☎465-1010

第13回 春季朝霞市美術協会展

日時／3月8日(火)～13日(日) 午前10時～午後6時(8日は正午から、13日は午後4時まで) 会場／中央公民館・コミュニティセンター その他／多様な絵画を展示します 主催／朝霞市美術協会 問／竹内 ☎463-7703

会 員募集

霞クラブ卓球

日時／毎週水・金曜日 午後5時～9時30分(変更あり) 会場／東朝霞公民館 入会金／1,000円 費用／年2,000円 問／室井 ☎461-1343

やさしいヨガ

日時／毎週水曜日 午前10時～11時 会場／膝折市民センター 費用／1回700円(6回チケット4,000円) 対象／成人 その他／運動が苦手、体が硬い方も大丈夫です。体験可。 問／青谷 ☎090-8103-5769

やよひ句会

日時／毎月第3土曜日 午前9時～11時30分 会場／北朝霞公民館 費用／コピー代のみ 対象／俳句に興味のある方はどなたでも 問／鈴木 ☎090-6947-4944

デッサン二流会

日時／第1・3土曜日 午後1時～4時 会場／西朝霞公民館 入会金／1,000円 費用／月2,000円 その他／画材、画題は気の向くままに。個性あふれるお絵描きサークルです。 問／植松 ☎080-4895-3754

朝霞フルートクラブ

日時／毎週水曜日 午後7時～9時 会場／内間木公民館 入会金／3,000円 費用／月2,000円 対象／成人(未成年は応相談) その他／見学・体験OK 月2回講師の指導有 問／赤木 ☎asakafuteclub2015@gmail.com

産後・育児中ママの初めて骨盤体操

日時／毎週月曜日 午前11時～正午 会場／仲町市民センター 費用／1回800円 その他／ヨガマット無料貸し出し、動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給、ぜひお子さま連れで 問／Growing(グロウイング)ママのためのフィットネス ☎g.mamafit@gmail.com

書道の会

日時／水曜日(月3回) 午後1時～4時 会場／内間木公民館 費用／月4,000円 対象／成人 その他／漢字、かな、実用書等、楽しく学んでいます。 問／長島 ☎080-8418-5256