



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料



みんなでつくる健康のまち朝霞
こまめに身体を動かしましょう！

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	5月19日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和3年6月～10月生の第1子の保護者	☎／4月7日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	6月11(土) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和4年9月～11月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容／もく浴・妊婦体験、DVD上映 ☎／4月7日(休)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
ASAKA健康ラウンジ	4月28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／「熱中症対策を学ぼう!」、意見交換ほか
こころの健康相談	4月21日(木) 午後1時15分～2時15分		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

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの積極的勧奨が再開されます

積極的勧奨の経緯等は、市ホームページをご覧ください。

定期接種の対象者／小学6年生から高校1年生相当年齢の女子

接種期間／小学6年生の4月1日から高校1年生の3月31日まで

通知の時期／予診票をそれぞれ送付

○中学1～3年生：6月～7月ごろ ○高校1年生：4月ごろ

※予診票が届くまでの間も、対象者で接種を希望する方には個別に予診票をお送りしますので、保健センターにご連絡ください。

接種機会を逃した方にも対応します

積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方へ、公費による接種対象者や期間等、国の方針が決定し次第、その方針に基づき対応を行っていきます。



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

健康のための音読無料体験講座

日時／4月7日(木)・21日(木) 午前10時～正午 会場／仲町市民センター 対象／成人 その他／楽しく声をだしながら、脳を活性化させましょう 問／古川 ☎474-5504

「遺言・相続・成年後見」無料相談会

日時／4月17日(日) 午後1時～4時30分 会場／産業文化センター 対象／遺

言・相続で困っている方 申込方法／電話または直接会場へ(予約優先) その他／毎週日曜日の午後1時～4時30分に同会場で開催中 主催／土業による遺言相続無料相談会 申・問／藤田 ☎469-2850

コーラスフェスティバルin和光

日時／4月10日(日) 午後1時30分～4時 会場／和光市民文化センター サンアゼリア その他／朝霞混声合唱団ほか、近隣市で活動しているコーラス団体が出演します 主催／コーラスフェスティバル実行委員会 問／熊澤 ☎090-6502-8937

平家琵琶&卓仁叙作「遠い道のり」朗読の会

日時／4月24日(日) 午後1時30分～4時30分 会場／溝沼市民センター その他／祇園精舎、コーヒールンバ他、定員50人 主催／平家琵琶友の会 問／石丸 ☎090-6346-3542

三崎港のまぐろ&城ヶ島ハイキング

日時／5月8日(日) 午前7時55分(和光市駅改札口集合)～午後6時(終了予定) 費用／300円(鉄道往復分・飲食費の約4,600円は自費負担) 対象／40歳以上の単身者 申込方法／電話で その他／①まぐろ料理店で満腹に! ②城ヶ島ハイキング(約3.5キロ) 主催／朝霞ほのぼの会 申・問／佐々木 ☎090-9230-8827

員募集

藤の会(和装着付け)

日時／①毎月第2・4火曜日 午前10時～正午②毎月第2・4土曜日 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または栄町市民センター 入会金／1,000円 費用／月3,000円 対象／女性 その他／見学、体験可。着物、帯貸し出し有り 問／近藤 ☎090-1103-0471

霞会(観世流謡曲)

日時／毎月第2・4木曜日 午前10時～正午 会場／西朝霞公民館 費用／月3,000円 対象／古典芸能に興味のある方 その他／竹内好夫先生の親切な指導が受けられます。会員の稽古教室はいつも開放しています 問／富永 ☎465-3433

木馬クラブ

日時／毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 費用／月2,000円 対象／令和4年4月1日時点で2歳のお子さんとその保護者 問／柳田 ☐mokubaclub.2022@gmail.com

つくし書道会

日時／①月3回水曜日 午後6時30分～8時30分 ②月3回金曜日 午後1時

申・…申し込み 問・…問い合わせ

30分～3時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 入会金／500円 費用／月2,000円、本代800円 その他／毛筆の勉強を楽しんでいます。楷書から、かな書きまで。初心者大歓迎。 関／山本 ☎463-9018

朝霞第九を歌う会

日時／土曜日（月2～3回） 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／月3,000円 対象／中学生以上 その他／11月にゆめばれすでベートーベンの第九を歌う予定です。ぜひ一緒に歌いましょう 関／中島 ☎090-4238-9939

新婦人コーラス

日時／毎週火曜日 午前10時～正午 会場／南朝霞公民館 費用／月2,000円（その他譜面コピー代） 対象／女性 その他／歌うことが好きな方、一緒に歌いませんか 関／深澤 ☎090-7288-1828

にこにこサークル

日時／月1回（不定期） 会場／あさかの森・溝沼児童館・保健センター 対象／多胎児（生後2か月～未就園児）のお子さんと保護者 その他／多胎児妊娠中の方でも大歓迎。月1回集まって情報交換や月によってイベントも行っています！ 関／椿谷 ☎090-5342-0984 ☐ the.archer1201@docomo.ne.jp

さくら健康太極拳サークル

日時／①毎週火曜日 午後7時10分～8時10分 ②毎週土曜日 午後2時～3時 会場／溝沼市民センター 費用／1回500円 その他／競技や競争を行うことなく楽しく身体を動かすことを目的として活動しています。 関／藤松 ☎090-1557-7272

カラオケサークル・コスモス歌謡教室

日時／毎月第1・3火曜日 午後6時30分～8時 会場／栄町市民センター 費用／月3,000円 対象／シニア男女 その他／スキルに合わせ講師が優しく指導します。見学歓迎。 関／米田 ☎080-5178-0680

フレッシュアップ体操

日時／毎月第1・3水曜日 午前10時～正午 会場／西朝霞公民館 費用／1回100円 対象／65歳以上 その他／地域包括つづきの郷のご協力の元、フレイル予防体操を行っています。基本椅子に座って体操、お口の体操、ゲーム等をします。 関／内田 ☎464-1206

コーラス・リリカ

日時／日曜日（月2回） 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／月3,000円 その他／主に外国の曲を楽しく歌っています。ぜひ一緒に歌いましょう 関／代田 ☎090-5992-0707

こども英会話サークル

日時／水曜日（月3回） ①午前10時15分～11時 ②午後3時～4時 会場／溝沼市民センター 入会金／1,000円 費用／月4,000円 対象／①1歳10か月の未就園児と保護者 ②3～6歳の幼児 その他／4月13日㈪に無料体験会を実施 関／喜多 ☐ nshoda@mailgoo.ne.jp

フラ・タヒチアンダンスサークル Uluana

日時／毎週土曜日 午後6時15分～9時15分（不定期に木曜日あり） 会場／中央公民館・コミュニティセンター、南朝霞公民館 費用／月4,000円 対象／成人女性 その他／初心者向けなので、初めての方も安心して来てください 関／渡辺 ☎090-3978-2649

ピッピサークル(子育てサークル)

日時／毎週木曜日 午前10時～正午 会場／内間木公民館 費用／月300円 対象／1歳半頃（歩行可能）～4歳（未就園児） 関／片平 ☐ kkoktah98@gmail.com

初めてのベリーダンス講座（2か月の短期）

日時／毎月第1・3月曜日 午前10時～11時20分 会場／東朝霞公民館 費用／4,000円（2か月分） 対象／20～80代の女性 ベリーダンス初心者の方 その他／アラビアの音楽に乗って踊り、心と体をリフレッシュしてみませんか？ 関／ベリーベリー（ナカムラ） ☎050-3573-9868 ☐ veryveryasaka2011@gmail.com

ピクシー新体操クラブ

日時／①第1・3・5月曜日 ②第2・4月曜日 どちらも午後5時～6時30分 会場／①西朝霞公民館 ②南朝霞公民館 費用／月3,000円 対象／小学生 その他／体験2回無料。新講師を迎え、新体操の基礎を学んで行きます。発表会に向けて練習中です。 関／鈴木 ☎080-3380-1599

朝霞シャトルフレンド

日時／毎週水曜日 午前9時30分～正午 会場／総合体育館 費用／月1,500円 対象／朝霞市在住のバドミントン経験者 その他／無料体験有り 関／阿部 ☎080-5546-1405 ☐ asksfriend@gmail.com

楽しく学べる韓国語サークル

日時／毎週木曜日 午前9時～午後4時 会場／弁財市民センター・仲町市民センター 入会金／1,500円 費用／月3,000円（テキスト代500円） 対象／韓国語に興味がある方 その他／ホームページ：hanguk.tokyo 関／千恵真 ☎080-4148-6662

朝霞将棋教室

日時／毎週火・木・日曜日または第2・4水曜日 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 対象／小学生～その他／初心者～低段者程度 関／中司 ☎080-2880-2080

フラ・オハナ・カムケア(フラダンス)

日時／毎週火・水・金曜日 午後1時～2時30分 会場／水曜日：東朝霞公民館 火・金曜日：中央公民館・コミュニティセンター 費用／月4,000円 対象／女性 その他／初回無料体験あります。 関／喜多村 ☎090-2314-4450

あけぼの会(あさか落語研究会)

日時／第1金曜日：午後7時～8時30分 第3土曜日：午後2時30分～4時 会場／中央公民館・コミュニティセンター 費用／1回1,000円 その他／落語で笑って免疫力アップしましょう。 関／保谷 ☎090-3235-7124

With You(英会話クラブ)

日時／第1～3木曜日 ①午前9時～10時25分 ②午前10時35分～正午 会場／南朝霞公民館 入会金／①1,000円 ②なし 費用／①3,000円 ②3,500円 関／①赤石 ☎090-4708-1645 ②富田 ☎456-2935

オレンジペコ

日時／毎週木曜日 午後5時～6時 会場／南朝霞公民館 入会金／3,000円 費用／月3,000円 対象／幼児～小学生 その他／毎週みんなで楽しく練習します！一緒に踊りませんか？ 関／高柳 ☎090-1700-1652

空手道一武会

日時／毎週木曜日：午後5時20分～9時 毎週土曜日：午前9時30分～午後0時30分 会場／膝折市民センター 費用／月3,600円～ 対象／3歳～成人 関／寺田 ☎050-5879-3065

みやどプティバレエ(モダンバレエ)

日時／毎週日曜日 午前9時～ 会場／膝折市民センター 費用／月4,800円 対象／3歳～小学生 その他／無料の体験レッスンあり。体験ではレオタードとバレエシューズ貸します。音楽に合わせて楽しくレッスンしましょう。 関／青谷 ☎090-8103-5769

「霞クラブ」卓球練習

日時／毎週金曜日 午後5時～9時30分 会場／東朝霞公民館 費用／年3,000円 関／室井 ☎461-1343