



7/28は世界肝炎デー
肝炎検査を受けましょう



乳幼児と保護者の方へ

※費用無料

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	8月25日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和3年9月～令和4年1月生まれの第1子の保護者	申/7月7日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	9月10日(土) 午後1時30分～3時30分 9月25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12月～令和5年2月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/歯ついで講座、家族で育む食生活講座、もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/7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	8月4日(休) 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	内容/ミニ講座「ブラッシング法と口腔体操」意見交換ほか 申/電話で(先着15人)
こころの健康相談	7月22日(金) 午後2時～3時		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
大人の歯の健診	8月25日(休) 午後1時30分～3時30分		歯科健診の機会がない16歳以上の市民	内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/電話で(先着20人) ※健診は年度内1回のみ

熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止

厚生労働省
ホームページ



高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。体調に応じて、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。感染症予防のため、換気扇や窓を開放することにより室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整し、体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。

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

銀座で星空観賞&食事会

日時/8月14日(日) 午前10時20分(集合) 会場/和光市駅集合～現地 費用/300円 対象/50代以上の単身者
申込方法/電話で その他/履きなれた靴・服装で帽子・飲み物・健康保険証の写しを持参。

主催/NPO法人ポレポレ 問/山上
☎080-6565-0681

赤ちゃんの発達と抱っこ紐調整&ベビーバランスボール

日時/7月31日(日) 午前10時～11時30分 会場/産業文化センター 第2・3集会室 費用/2,000円 対象/生後3か月～1歳の子とその保護者 申込方法/電話またはメールで その他/家族で参加できます 主催/美えな塾&ベビママ 問/小澤 ☎090-8840-0645 ㊟far.mor.baby@gmail.com

会 員 募 集

男の料理クラブ

日時/毎月第2土曜日 午後1時～4時 会場/西朝霞公民館 費用/月2,000円 対象/男性 その他/家庭的なメニューで初めての方でも楽しく料理を体験できます。 問/佐藤 ☎070-5467-4435

マリアの英語サークル こえど kids

日時/毎週木曜日 ①午後5時45分～②午後6時～ ③午後7時～ いずれも1時間(学年別)

会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月4,000円(4回分) 対象/年長～高校生 その他/無料体験あり。ハロウィンなどのイベントも行っています! 問/巨野 ☎090-4598-7231

きものぐるーぷ

日時/①第2・4火曜日 ②第1・3金曜日 いずれも午後1時～4時30分 会場/①北朝霞公民館 ②南朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月300円 ※別途、1回750円 対象/女性 その他/着方からアレンジいろいろ。初心者歓迎。見学・体験可。 問/宮崎 ☎080-5412-5656

モダンバレエ ミルキーズ

日時/毎週火曜日 午後5時30分～7時 会場/東朝霞公民館 費用/月4,000円 対象/3歳～ その他/無料体験随時募集中 問/古林 ☎090-4194-3655

こーらすぐるーぷ ゆりかご

日時/毎週水曜日 午後7時～8時30分 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/日本・外国の歌と一緒に楽しみましょう 問/小田野 ☎090-5992-0707