



10月20日は世界骨粗鬆症デー  
丈夫な骨の為に身体を動かそう！



## 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	11月17日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和3年12月～令和4年4月生まれの第1子の保護者	申/10月6日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	12月10日(土) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和5年3月～5月出産予定の初妊婦・パパになる方	申/10月6日(木)から電話で(各回先着12組) 内容/もく浴・妊婦体験、DVD上映
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	10月20日(木) 午後1時15分～2時15分	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
大人の歯の健診	11月17日(木) 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	申/電話で(各定員20人・先着順) ※健診は年度内1回のみ 内容/歯科健診・ブラッシング相談
ASAKA 健康ラウンジ	10月6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/日常ながら運動体験、意見交換
集団健(検)診 (30代のヘルスチェック・乳がん検診・子宮頸がん検診)	11月4日(金)・5日(土) 午前 8時30分～11時 午後 1時～3時 ※30代のヘルスチェックは5日(土)のみ実施		申/9月30日(金)～10月6日(木)にメールフォーム、はがき、窓口で ※電話での受け付けは行っていません。対象、申込等の詳細は、市ホームページをご確認ください。	

## 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ＜接種を希望する方のみ＞

期間/10月20日(木)～令和5年1月31日(火) ※実施期間中1回のみ

申込方法/電話等で直接、市内協定医療機関に予約

※市内協定医療機関一覧は保健センターガイド、市ホームページまたはポスターをご確認ください。

対象者/①接種日に満65歳以上の方

②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器等の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する障害等級1級程度の方

※県内のかかりつけ医で接種を希望される場合は、健康づくり課にお問い合わせください。

費用/1,500円 ※生活保護受給者および中国残留邦人等支援受給者は無料

持ち物/健康保険証(②の方は身体障害者手帳、①・②の生活保護受給者・中国残留邦人等支援受給者の方は受給者証をお持ちください)

## 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確認ください。



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

夫婦で親になる～素敵なコミュニケーションづくり～

日時/10月29日(土) 午前10時～11時45分 会場/東朝霞公民館

その他/夫婦のためのイベント!

主催/美えな塾 申・問/片山 ☎info@vienna-juku.com

新選組ゆかりの地を巡る(ハイキング)

日時/10月9日(日) 午前9時30分～午後4時30分 会場/北朝霞駅～日野市  
費用/300円 対象/40歳以上の独身の方 主催/朝霞ほのぼの会 問/佐々木 ☎090-9230-8827

ベビートレーニングと保護者のボディメンテナンス

日時/10月26日(木)・11月2日(木)・9日(木)・23日(木)・12月7日(木)・21日(木) 午前10時30分～正午(全6回) 会場/仲町市民センター 費用/8,000円 対象/生後3か月頃～歩く前のお子さんと保護者 申込方法/電話またはメールで  
その他/ベビーマッサージ他 主催/ベビーママ 問/小澤 ☎090-8840-0645  
☎far.mor.baby@gmail.com

ミニテニス体験教室

日時/10月17日(月)・24日(月) 午後6時

30分～9時 会場/第四中学校体育館  
費用/100円 対象/18歳～ 申込方法/電話で 主催/朝霞市ミニテニス連盟 問/近藤 ☎463-1335

## 会 員 募 集

APPLE YOGA(アップルヨガ)

日時/毎週火・日曜日 午前10時～11時(一般) 午前11時～正午(子連れ可)  
※参加は月4回まで 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1,000円(4回分) 対象/20～70代の女性 その他/体験無料、初心者の方も大歓迎! 問/上野 ☎abc4742@yahoo.ne.jp

ローズクラシックバレエ

日時/毎週木曜日、毎月第1・3月曜日 午後3時15分～9時のうち1時間 会場/北朝霞公民館 入会金/1,100円 費用/月4,700円(幼児クラス)～ 対象/3歳～(大人は経験者のみ) その他/お気軽に体験にお越しください。 問/関口 ☎090-5193-2416