



「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！



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	2月9日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年3～7月生まれの第1子の保護者	申/1月5日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	3月11日(出) 午後1時30分～3時30分 3月26日(日) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分		令和5年6～8月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/歯っぴい講座、家族で育む食生活講座、もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/1月5日(木)から電話で(先着24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23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16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	内容/「こころのセルフケア術」、健康づくりに関する意見交換ほか 申/電話で(先着15人)

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

ニューイヤーオペラガラコンサート Vol. V

日時/1月29日(日) 午後1時～4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/初心者の方も楽しめるよう字幕付きでお届けします。主催/PASSIONE(パッションオーネ)事務局
申・問/吉見 ☎0120-921-881

Con te partiro (Time to say Good bye) を歌ってみよう

日時/1月18日(水) 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 その他/イタリア語がわからなくても大丈夫。読み方から練習します。主催/イタリア音楽を歌う会 問/市川 ☎090-2306-6919

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/料理経験のない方も大歓迎です。 問/佐藤 ☎070-5467-4435

コスモス歌謡サークル

日時/毎月第1・3火曜日 午後6時30分～8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/カラオケ仲間が欲しい方、元プロ歌手がやさしく指導します。見学・体験歓迎 問/米田 ☎080-5178-0680

モダンバレエ シエル

日時/毎週火曜日 午後5時～7時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/2,500円 費用/月4,000円 対象/年少～小学生 その他/無料体験あり。「アラベスク朝霞」で検索 問/富岡 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

親子サークル木馬クラブ

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5年4月1日時点で2歳の子とその保護者 問/川内 ☎mokubaclub.2023@gmail.com

モダンバレエ ミルクーズ

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

モダンバレエ コスモス

日時/毎週木曜日 ①午後4時40分～(年少～小学2年生) ②午後5時45分～(小学3年生以上) ①②とも1時間 会場/西朝霞公民館 入会金/2,500円 費用/月4,000円 対象/年少～ その他/優しい先生と楽しくレッスンしています。 問/宇佐美 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

デッサン二流会

日時/毎月第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/清水 ☎080-3542-3116

オラン・ジュ (フラワーアレンジメント)

日時/毎月第3水曜日 午前10時～正午 会場/根岸台市民センター 費用/月4,000円 その他/季節の花やプリザーブドフラワーなどを使ったアレンジメント教室です。 問/小澤 ☎090-6026-2322

フラ・オハナ・カムケア(フラダンス)

日時/毎週火曜日 午後1時～3時、毎週金曜日 ①午後1時～2時30分 ②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/4回4,400円 対象/女性 その他/初回体験無料 問/松井 ☎090-2314-4450

ベリーベリー(ベリーダンスサークル)

日時/毎週月曜日 午前10時～11時20分 会場/東朝霞公民館 費用/月5,000円 対象/成人女性 その他/プロダンサーから優雅なベリーダンスを習ってみませんか 問/中村 ☎050-3573-9868