



十分な睡眠をとりましょう！
自分に合った癒しを持ちましょう。



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	4月27日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年5～9月生まれの第1子の保護者	申/3月2日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	5月13日(出) 午後1時30分～3時30分 5月28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8～10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/3月2日(休)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	3月20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

令和4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(金)で終了し、4月1日(土)以降は全額自己負担となります。令和4年度の接種対象者(令和4年4月に黄緑色のはがきを送付済み)で接種を希望される方は、早めに接種をしてください。
※過去に接種したことが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

第14回春季朝霞市美術協会展

日時/3月7日(火)～12日(日) 午前10時(初日は正午)～午後5時(最終日は午後4時) 会場/中央公民館・コミュニティセンター その他/油彩・日本画・水彩画等、小品も含め多様な絵画を展示
主催/朝霞市美術協会 問/竹内
☎463-7703

第6回作品展示発表会

日時/3月17日(金) 午前10時30分～午後2時30分 会場/コト朝霞中央公園101号 栄町地域交流室(栄町3-1-15) その他/古布・着物地づくりびな作りをしています。主催/朝霞いきいきネットワークすまいるサロン 問/亀田
☎090-1768-5149

朝霞高校吹奏楽部第4回定期演奏会

日時/3月28日(火) 午後3時～5時30分 会場/ゆめばれす(市民会館) 主催/朝霞高校 問/小嶋 ☎465-1010

歌声広場

日時/3月29日(水) 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 その他/唱歌・童謡・歌謡曲をみんなで歌います。
主催/歌声広場 問/武田
☎464-6133

会員募集

こども英会話サークル

日時/毎週水曜日 午前10時15分～11時 会場/溝沼市民センター 入会金/1,000円 費用/月3,300円 対象/1歳10か月～3歳のお子さんと保護者 その他/リトミック、知育、モンテを取り入れながら英語で楽しみましょう(無料体験レッスン3月1日) 問/喜多
☎nshoda@mail.goo.ne.jp

みやどプティバレエ

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(4回) 対象/3歳～ その他/体験(無料)あり。音楽に合わせて楽しくレッスンしています
問/菁谷 ☎aojun713@gmail.com

Forte Sette(新体操サークル)

日時/毎週水曜日 午後5時15分～6時15分 会場/朝霞第三小学校

費用/月3,000円、スポーツ保険800円 対象/年中～小学6年生 その他/一般から選手育成まで活動 問/保坂
☎090-4624-6031

空手道一武会朝霞道場

日時/毎週木曜日 午後5時20分～9時、毎週土曜日 午前9時10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/年少～大人 その他/無料体験受付中 問/寺田
☎050-5879-3065

童謡を歌う会(赤い靴)

日時/月2回木曜日 午後1時30分～3時 会場/西朝霞公民館 費用/月2,500円 その他/うたうことが好きな方(声を出しましょう) 問/須佐
☎463-8417

モダンバレエ アラベスク

日時/毎週金曜日 午後5時～ 会場/南朝霞公民館 入会金/2,500円 費用/月4,000円 対象/年少～大人 その他/優しい先生と楽しくレッスンしています。大人の方も募集中!「アラベスク朝霞」で検索 問/池上
☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

朝霞将棋教室

日時/毎週日曜日 午後1時～4時30分、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/1,080円 費用/月6,000円、非会員1,500円 その他/将棋の技術はもちろんのこと、礼儀作法も学べます。
問/中司 ☎080-2880-2080