



みんなで作る健康のまち朝霞  
こまめに身体を動かしましょう！



## 乳幼児と保護者の方へ

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25日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年6～10月生まれの第1子の保護者	申/4月6日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	6月10日(出) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和5年9～11月出産予定の初妊婦とそのパートナー	内容/もく浴・妊婦体験、DVD上映、申/4月6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23日(日) 午前10時～正午	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/熱中症講座(試飲付) 申/電話で(事前申込制)
こころの健康相談	4月20日(休) 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

## 9価ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンを公費で接種できます

4月1日より、定期接種対象者(小学6年生～高校1年生相当年齢の女子)の方も、HPV ワクチンの接種の機会を逃した方(キャッチアップ接種対象者)も、9価の「HPV ワクチン」を公費で接種できるようになりました。

HPV ワクチンには、9価ワクチンの他に2種類のワクチン(2価ワクチン、4価ワクチン)があります。

どのワクチンを接種するかは、医師にご相談ください。ご案内の時期や接種医療機関等については、市ホームページをご確認ください。



## 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

### ♡コールドアモーレ♡ 薔薇色のコンサート

日時/5月28日(日) 午後2時～3時45分(開場:午後1時30分～) 会場/ゆめばれす(市民会館) 費用/前売り券800円、当日券1,000円 その他/前売り券販売所:ゆめばれす(市民会館) 主催/コールドアモーレ 問/徳永 ☎478-7470

### 第12回 コーラスフェスティバル in 和光

日時/4月9日(日) 午後2時～5時 会場/サンアゼリア大ホール(和光市民文化センター) その他/朝霞混声合唱団が参加します 主催/フェスティバル実行委員会 問/岸村 ☎090-5545-9249

## 西彩会水彩画展

日時/4月4日(火)午前10時(4日は午後1時)～8日(土) 午後6時(8日は午後3時) 会場/産業文化センターギャラリー その他/当会は西朝霞公民館で毎月第1～3木曜日に水彩画を画いてるグループです 主催/西彩会 問/安達 ☎a.fusa.fusa9@gmail.com

## アシスティックストレッチ体験会

日時/4月14・21・28日(金) 午前9時50分～11時 会場/根岸台市民センター 費用/700円 申込方法/メールで(☎g.mamafit@gmail.com) その他/動かしながら姿勢を整える、肩こりなど 主催・申・問/グローイングフィットネス ☎080-1270-3045

## 子育てサロン～離乳食講座～

日時/4月19日(水) 午前10時～正午 会場/仲町市民センター 費用/500円 対象/乳幼児と保育者 その他/食育指導士による講座です。希望者に抱っこ紐の正しい付け方をお伝えします 主催/特定非営利活動法人美えな塾 問/高村 ☎info@vienna-juku.com

## 員募集

## 朝霞市写真連盟

日時/毎月第2土曜日 午後6時～8時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/2,000円 費用/年8,000円 対象/写真に興味がある20歳以上の方 その他/講師の指導あり。年2回展示会・撮影会あり。見学・鑑賞大歓迎 問/佐竹 ☎487-3617

## 楽しく学べる韓国語

日時/月2回土曜日 午後1時～4時 会場/仲町・弁財市民センター 入会金/1,500円 費用/月3,000円、テキスト代500円 対象/韓国語に興味のある方 問/千恵真 ☎hangul.joa@gmail.com

## Luana ヨガ(肩こり・腰痛予防)

日時/毎週火曜日 午後1時30分～2時30分 会場/溝沼市民センター 費用/1回1,000円 その他/健康な体づくりをしませんか。初めての方・興味のある方大歓迎 問/大原 ☎luana.yoga323@gmail.com

## バーボンストリート T.C. (硬式テニス)

日時/毎週水曜日 午前10時30分～午後4時30分 会場/青葉台公園テニスコート 費用/毎回2時間500円 対象/30歳以上で市内在住・在勤の方(初級～中級) その他/午前10時30分～午後0時30分～練習、午後2時30分～ゲーム 問/戸島 ☎mitch-bourbonst@ezweb.ne.jp

## Maile ママ&マタニティフラダンスサークル

日時/月2回 ①水曜日午前10時～11時 ②土曜日午前11時～正午 会場/宮戸市民センター他 費用/月3,700円 対象/子育てママ・妊婦(妊娠16週以降) その他/講師は現役助産師。お子さん連れOK。産後ママは1か月健診が終了し、経過が良好な方 問/ Ami ☎888.maile@gmail.com