



5月1日から個別がん検診スタート！
5月31日は世界禁煙デー



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	6月22日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年7～11月生まれの第1子の保護者	申/5月11日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	7月8日(出) 午後1時30分～3時30分 7月23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10～12月出産予定の初妊婦とそのパートナー	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/5月11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	5月22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
献血	5月22日(月) 午前10時～11時45分、 午後1時～4時		16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血をされた方に限られます。	採血者/埼玉県赤十字血液センター ※骨髓ドナー登録会も同時実施

春の熱中症に注意しましょう！

熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。

●熱中症予防のポイント

- (1) 高齢者は上手にエアコンを活用する
- (2) 暑くなる日は特に注意する
- (3) 水分はこまめに補給する
- (4) 「おかしい!？」と思ったら病院へ行く
- (5) 周りの人にも気配りをする

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

ウクレレで活力付けよう講習

日時/6月6日(火)・20日(火) 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/1,000円(教材費) 申込方法/電話で その他/ウクレレの貸し出し6本まで有り 主催/朝霞ウクレレサークル
申・問/小林 ☎090-6303-4321

スーパーシニア音楽団「楽悠」第11回定期演奏会

日時/5月20日(出) 午後2時～3時40分 会場/ゆめばれす(市民会館) その他/陸上自衛隊などの音楽隊OBが奏でるクラシック小品などをお楽しみください。

主催/音楽団「楽悠」
問/峯廻 ☎090-7282-5857

「遺言・相続・成年後見」無料相談会

日時/5月14日(日) 午後1時～4時30分 会場/産業文化センター 対象/遺言・相続・成年後見でお困りの方 申込方法/電話・Facebookで その他/土業による遺言相続無料相談会
申・問/藤田 ☎469-2850

朝霞中央公園フリーマーケット

日時/5月13日(出) 午前10時～午後3時 会場/中央公園陸上競技場石畳 費用/2,000円 対象/家庭の不用品を販売する方 申込方法/電話で 主催/NPO法人フリーマーケット推進ネットワークリサイクルマン 申・問/リサイクルマン事務局 ☎090-9326-0016

流山江戸回廊巡り(ガイドさんと一緒に!)

日時/6月11日(日) 午前8時15分～午後4時 会場/北朝霞駅改札前集合 費用/300円 対象/50歳以上の単身者 申込方法/電話で その他/履きなれた靴・服装で、飲み物・帽子・雨具・健康保険証のコピー持参 主催/NPO法人ポレポレ(いきいき会)
申・問/山上 ☎080-6565-0681

朝霞市吟剣詩舞道連盟 納涼大会

日時/6月25日(日) 正午～午後5時 会場/中央公民館・コミュニティセンター3階 費用/1,000円 申込方法/5月6日(出)までに電話で
申・問/武笠 ☎463-6309

会員募集

水彩画アクアクラブ

日時/毎月第2・4土曜日 午前9時～正午 会場/産業文化センター 費用/月2,000円 その他/どなたでも見学・初心者可 問/塚本 ☎080-5036-8020

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時/毎月第1・3・5月曜日 午前10時～11時 会場/東朝霞公民館 費用/1回500円 対象/1人で歩けるお子さん～未就園児とその保護者 その他/リトミック・手遊び歌・製作等を親子で楽しめます。体験可 問/戸田
☐sangatuusagi0406@gmail.com

整体ストレッチHANAあさか

日時/毎月第2・4水曜日 午前10時～11時10分 会場/溝沼市民センター 費用/2,000円 対象/18歳以上の女性 その他/現役女性整体師があなたに合った動きを優しく指導します。
問/塩崎 ☎050-5874-1678

山遊会(里山からアルプスまで)

日時/毎月第3火曜日 午後6時～8時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/年500円、保険料等2,500円程度 その他/月2回程度山行。初心者歓迎。体力のレベルに合わせて健康志向で山行を楽しみませんか。
問/織田 ☎090-7846-4735