



肝炎ウイルス検診スタート！
7月28日は世界肝炎デー



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	8月31日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年9月～令和5年1月生まれの第1子の保護者	申/7月6日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	9月9日(出) 午後1時30分～3時30分 9月24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12月～令和6年2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/7月6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	7月21日(金) 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
大人の歯の健診	8月31日(木) 午後1時30分～4時		16歳以上の市民	内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/電話で(先着20人) ※年度内1回のみ
女性の骨密度測定	9月22日(金)・25日(月)・10月15日(日)・16日(月)・11月28日(火) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時		昭和57・52・47・42・37・32・27年6月1日～翌年5月31日生まれの女性	申/7月6日(木)から、メールフォーム・電話・窓口で(各日200人) ※年度内1回のみ
30代のヘルスチェック乳・子宮頸がん検診	9月10日(日)・11日(月) 午前9時～11時30分、 午後1時30分～3時30分		申/7月21日(金)～8月8日(火)に、窓口・はがき・右のコードで ※集団で受ける健(検)診です。詳細は、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。

会 員募集

リズム倶楽部

日時/毎月第3水曜日 午後1時30分～3時 会場/西朝霞公民館 費用/1回500円 その他/楽しい先生です。お仲間になりませんか 問/高麗 ☎090-4027-9883

着つけきり

日時/毎週火曜日(月4回) 午後1時～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 費用/月300円、1回750円 対象/着つけに興味のある方 問/飯倉 ☎090-6100-8634

キューティーズ(ミニテニス)

日時/毎週月曜日 午後6時30分～9時ほか 会場/朝霞第四中学校ほか 費用/月500円 問/辻 ☎090-7424-8240

MI's(エムアイズ)なかよしえいご

日時/月2回金曜日または土曜日 午前10時30分～11時10分 会場/溝沼または宮戸市民センター 入会金/2,000円 費用/1回300円 対象/未就園児のお子さんとその保護者 その他/3人の講師と英語の歌やゲームを楽しんでいます 問/阿部 ☎090-9291-0117

ソフトテニスローズの会

日時/毎週火曜日 午前10時30分～午後2時30分 会場/弁財テニスコート 費用/1回500円 その他/老若男女、初心者大歓迎。コートの都合で時間変更あり 問/佐々木 ☎090-3809-5746

モダンバレエ ソレイユ

日時/毎週日曜日 午後5時～9時30分 会場/南・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/3歳～小学4年生・大人クラス共に無料体験受付中!! 問/榎本 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

あさか健康吹矢サークル

日時/毎月第1・3月曜日 午後1時30分～3時 会場/東朝霞公民館 入会金/500円 費用/月1,000円 対象/成人 問/橋 ☎466-3925

朝霞グラウンド・ゴルフ連合

日時/毎週月・木曜日 午後0時30分～4時 会場/青葉台公園 芝生広場 費用/年5,000円(10～3月入会者は2,500円) 問/青木 ☎090-4736-8511

やよひ句会

日時/毎月第3土曜日 午前9時～正午 会場/北朝霞公民館 費用/コピー代 対象/初心者 その他/楽しく自由な俳句の会です 問/鈴木 ☎090-6947-4944

朝霞フィルハーモニックオーケストラ

日時/月3回土曜日 午前10時～正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月3,000円 対象/中学生以上で楽器演奏ができる方 その他/少ないメンバーですが、和気あいあいとやっていますので一緒に演奏しませんか? 問/福本 ☎masanorif@mac.com

コーラスリリカ

日時/月2回日曜日 午後1時～3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/外国語の歌、ミュージカルなど幅広く歌っています。初心者大歓迎 問/代田 ☎090-5992-0707

アサカスリー(9人制バレーボール)

日時/毎週火曜日 午後7時～9時、毎週土曜日 午後2時30分～6時 会場/朝霞第三小学校 費用/6か月1,000円 対象/大学生以上 その他/初心者・バレー好き大歓迎!! 随時体験・見学受付中。子ども連れOK 問/栗原 ☎asaka.three@gmail.com