



8月31日は野菜の日。
プラス1皿野菜料理を食べましょう！



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	9月28日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年10月～令和5年2月生まれの第1子の保護者	申/8月3日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	10月14日(出) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和6年1～3月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/8月3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
こころの健康相談	8月24日(休) 午後1時15分～2時15分	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	8月24日(休) 午前10時～正午		市内在住の方	内容/歯科衛生士と歯みがき再確認、みんなでヘルストーク！ 申/電話で(事前申込制)
大人の歯の健診	9月28日(休) 午後1時30分～4時		市内在住で16歳以上の方	内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/電話で(定員20人(先着順)) ※年度内1回のみ
献血	8月21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
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		16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血された方に限られます。	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。詳しくは、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。

行事案内

高次脳機能障害地域相談会
ピアカウンセンリング

日時/8月19日(出) 午後1時30分～3時30分 会場/産業文化センター第1集会室 対象/高次脳機能障害当事者、家族、支援者 主催・問/地域で共に生きるナノ 須貝 ☎080-5696-2459

黒目川であそんで、学んで、思い出をアニメにしよう！

日時/①8月22日(休) 午前10時～午後4時 ②23日(休) 午前10時～午後4時(全2日間) 会場/①産業文化センター、黒目川 ②産業文化センター 費用/300円 対象/小学5年生～中学生 申込方法/ウェブサイトで 主催・申・問/アニメーター研修ラビ 伊藤 ☎info@alljp.org

朝霞・平和のための戦争展

日時/8月26日(出)～28日(月) 午前9時30分～午後5時 会場/図書館(本館) 主催・問/朝霞・平和のための戦争展実行委員会 真下 ☎080-6787-0242

会員募集

モダンバレエ ミルキーズ

日時/毎週火曜日 午後5時30分～ 会場/東朝霞公民館 費用/月4,000円 対象/3歳～ その他/一緒に踊りましょう！ 随時体験&見学受付中 問/本田 ☎7a19k27i@gmail.com

みやどプティバレエ(モダンバレエ)

日時/毎週日曜日 午前9時10分～ 会場/膝折市民センター 費用/月4,800円 対象/3歳～小学生 その他/幼児さん大募集！無料体験レッスンではレオタード貸し出しします 問/青谷 ☎090-8103-5769

朝霞将棋教室

日時/毎週日曜日 午後1時～4時30分、毎月第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/1,000円 費用/月7,000円(非会員は日曜1,800円、水曜1,500円) その他/初心者の方も大歓迎です 問/中司 ☎080-2880-2080

にこにこサークル(多胎児サークル)

日時/月1回 午前10時30分～正午 会場/朝霞の森ほか 対象/多胎児の子(生後2か月～未就園児)と保護者 その他/情報交換やイベントも行っています。多胎児を妊娠中の方も大歓迎 問/樫谷 ☎090-5342-0984 ☒the.archer1201@docomo.ne.jp

朝霞市精神障がい者と共に歩む会(家族会)ほっとスペース

日時/毎月第1月曜日 午後1時30分～4時30分 会場/北朝霞公民館 費用/月300円 対象/精神障がい者の家族 その他/見学、相談受付中 問/須藤 ☎090-1773-9961

ピクシー新体操クラブ

日時/毎週月曜日 午後5時～6時30分 会場/第1・3・5月曜日 西朝霞公民館 第2・4月曜日 南朝霞公民館 費用/月3,000円 対象/小学1～6年生 その他/新メンバー大募集！体験2回無料。仲間たちと楽しく体操始めてみませんか。 問/山下 ☎090-9856-0470

オカリナ風恋土

日時/毎週土曜日 午後1時～4時30分 会場/内間木公民館 入会金/1,000円 費用/月3,000円 対象/はじめての方でもOK その他/第2土曜日はオカリナ風土/haru山下徳行先生の指導があります 問/田中 ☎456-1571

朝霞ジュニア卓球クラブ

日時/土曜日または日曜日 午前9時～正午 会場/朝霞第十小学校 体育館 入会金/1,000円 費用/月1,000円 対象/小学生 関/茂木 ☎090-9810-0298

イタリア音楽を歌う会 in 朝霞

日時/月2回水曜日 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/月3,000円 その他/オペラ歌手の先生による発声、イタリア語の読み、リズム取りから始め、最後はメロディーへと進み、楽しく歌えるようになります。関/佃 ☎090-8432-4545

武蔵会(抜刀道、居合道)

日時/隔週土曜日 午後1時～5時 会場/武道館 入会金/10,000円 費用/年15,000円(スポーツ保険料含む) 対象/18歳以上 その他/日本武道、日本刀に興味のある方はぜひ見学ください。関/治部 ☎musashikai@swany.ne.jp

あけぼの会(あさか落語研究会)

日時/毎月第1または第2金曜日 午後7時～8時 毎月第3または第4土曜日 午後2時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/1回1,000円 その他/日にちは事前にご連絡ください。関/保谷 ☎090-3235-7124

APPLE YOGA(アップルヨガ)

日時/毎週火・日曜日 午前10時～11時(一般クラス) 午前11時～正午(子連れ可) ※参加は月4回まで 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/500円 費用/月1,000円 対象/20～60代の女性 その他/気持ちのよい簡単なヨガで、一緒に心地よい時間を過ごしてみませんか。初心者の方大歓迎です。関/東山 ☎abc4742@yahoo.ne.jp

朝霞マジックサークル

日時/毎月第1・4土曜日 午後3時～5時 会場/南朝霞公民館 費用/月500円 対象/70歳未満の社会人 その他/講師2人が優しく教えます。介護施設や保育所等でマジックボランティアと一緒にやりませんか。関/中野 ☎090-7708-2432

ベビー英会話サークル

日時/水曜日(月3回) 午前11時5分～11時35分 会場/溝沼市民センター 費用/1回500円 対象/4～12か月頃のお子さんと保護者 関/喜多 ☎nshoda@mail.goo.ne.jp

マリアの英語サークル こえど Kids

日時/毎週木曜日 ①午後5時45分～②午後6時～③午後7時～ いずれも1時間(学年別)

会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月4,000円(4回分) 対象/幼稚園～高校生 その他/無料体験あり。ハロウィンなどのイベントも行っています。関/馬場 ☎090-2216-4323

雅の会(着付)

日時/毎週土曜日 午後1時～4時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月300円(別途1回750円) 対象/成人 関/代田 ☎463-9150

デュッサン二流会

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 対象/成人 その他/油彩・水彩・色鉛筆など、好きな画材で好きな絵を描くお絵描きサークルです。関/植松 ☎080-4895-3754

グリーンクラブ(英会話)

日時/毎月第1～4木曜日 午後0時45分～1時45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4,000円 その他/ニュージーランドとオーストラリア出身の講師 関/尾島 ☎080-6254-8503

社交ダンスサークル ピーチ

日時/毎週火曜日 午後2時45分～4時30分 会場/北朝霞公民館 費用/月2,000円 対象/初～中級者 その他/プロ講師(男性)が丁寧に指導します。皆さんと一緒に楽しくステップを踏みませんか。一度見学に来てください。関/戸田 ☎090-2150-2345

Very Merry(初級英会話サークル)

日時/月2回木曜日 午前10時～11時30分 会場/朝志ヶ丘市民センター 費用/月3,000円 対象/基礎からゆっくり楽しく学びたい方 関/川畑 ☎090-1162-2710

囲碁サロン・彩霞

日時/毎週水・金曜日 午後1時～4時 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/年1,000円 その他/さあ、出かけましょう。初心者歓迎。関/寺田 ☎465-4063

東筆会(書道)

日時/毎週金曜日 午前10時～正午 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月3,000円 対象/成人 その他/古典から現代書まで楽しく学んでいます。ぜひ一緒に! 関/藤田 ☎462-1968

つくし書道会

日時/毎週水曜日 午後6時～8時30分、毎週金曜日 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/500円 費用/月2,300円、本代800円 その他/初心者大歓迎 関/照井 ☎463-6901

毛糸あそび

日時/毎月第2・4金曜日 午後1時～4時 会場/南朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/成人 その他/初心者歓迎。好みの毛糸で編み上げる楽しさを味わっててください。関/小坂 ☎090-6514-6484

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 関/寺田 ☎050-5879-3065

クレヨン健康体操(肩こり・腰痛予防)

日時/第1・3・5火曜日 午前10時～11時15分 会場/西朝霞公民館 費用/月1,000円 対象/成人 その他/簡単なストレッチとリズムに合わせて体を動かすサークルです。関/小田 ☎476-4318

バーボンストリート T.C.(硬式テニス)

日時/シニア初級レベル 月・水曜日 午前10時30分～午後12時30分、初中級～中級レベル 月・水曜日 午後12時30分～4時30分 会場/青葉台公園テニスコート 費用/毎回2時間300～500円 対象/30歳以上で市内在住・在勤の方 関/戸島 ☎mitchbourbon-st@ezweb.ne.jp

藤の会(着付けサークル)

日時/①火曜日 午前10時～正午 ②土曜日 午後1時30分～3時30分(どちらも第2・4週) 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3,000円 対象/女性 その他/見学体験可、着物、帯の貸し出し可能です。関/近藤 ☎090-1103-0471

絵の会くちなし

日時/第1・3水曜日 午後1時～4時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 対象/成人 その他/自由画材。油絵・水彩画など、おのおの好きな事に取り組んでいます。関/羽島 ☎080-5178-5421

日本画愛好会

日時/第2・4土曜日 午後1時～4時30分 会場/東朝霞公民館 会費/月3,000円 対象/絵の好きな方 関/舟橋 ☎487-5098

やさしいヨガ

日時/毎週水曜日 午前10時～11時 会場/膝折市民センター 費用/1回700円、6回4,000円 対象/成人 その他/運動が苦手、体が硬い方も大丈夫です。体験可 関/青谷 ☎090-8103-5769

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時/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。関/青木 ☎aikok0504@gmail.com