



11月8日はいい歯の日
毎日の歯みがき習慣を見直そう！



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	12月14日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和5年1～5月生まれの第1子の保護者	申/11月2日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	令和6年1月13日(土) 午後1時30分～3時30分 令和6年1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6年4～6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/11月2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	11月27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
大人の歯の健診	11月16日(木) 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(各20人)
献血	11月29日(水) 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 ★骨髄ドナー登録会も同時実施
女性の骨密度測定	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	内容/骨密度測定・健康セミナー 申/市ホームページの申込フォーム・電話・窓口で(定員200人・先着順)
30代のヘルスチェック乳・子宮頸がん検診	12月15日(金)・16日(土) 午前9時～11時30分、 午後1時30分～3時30分		申/10月27日(金)～11月15日(水)に、市ホームページの申込フォーム・窓口・はがきで ※今年度最後の集団健(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

会 員 募 集

コーラスぐるーぷ ゆりかご

日時/月2回水曜日 午後7時～8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 対象/コーラスの好きな方
その他/日本の歌・世界の歌、たくさん歌います
問/小田野 ☎090-1399-9348

福の会 子ども華道教室

日時/毎月第2・4土曜日 午後1時30分～4時
会場/溝沼市民センター
費用/1回1,000円(花代込み) 対象/3歳～
問/清川 ☎080-1175-3761

日本棋院朝霞支部

日時/毎週土曜日 午前9時30分～午後4時30分
会場/中央公民館・コミュニティセンター
対象/午前:中学生以下 午後:成人
問/長尾 ☎090-2733-4532

APPLE YOGA (アップルヨガ night クラス)

日時/午後7時～8時 月1～2回金曜日
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1,000円(1回) 体験料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、一緒に疲れを癒しましょう
問/東山 ☎abc4742@yahoo.ne.jp

FUTURE STAR 中国語

日時/月3回程度木曜日 午前10時～正午
会場/中央公民館・コミュニティセンター
入会金/500円 費用/月会費3,600円
対象/初級～中級
その他/初心者大歓迎、ネイティブ講師が教えます
問/野呂 ☎080-6657-1373

フラワーサークル オラン・ジュ

日時/毎月第3水曜日 午前10時～正午
会場/根岸台市民センター
費用/月4,500円
問/小澤 ☎090-6026-2322

Maile ママ&マタニティフラダネスサークル

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か月検診が終了し、経過が良好な方
問/Ami ☎888.maile@gmail.com

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/写真に興味のある成人
その他/講師による指導有。年2回展示会、撮影会有。見学自由、鑑賞歓迎
問/野本 ☎466-7376

行 事 案 内

第31回朝霞市美術協会展

日時/11月7日(火)～12日(日) 午前10時～午後5時(7日は正午から、12日は午後4時まで)
会場/中央公民館・コミュニティセンター
その他/油絵、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

平家琵琶&卓仁淑作「ねぎ畑」朗読の会

日時/11月25日(土) 午後1時30分～4時
会場/中央公民館・コミュニティセンター
その他/腰越状(村山宙子琵琶演奏)他
主催/平家琵琶友の会
問/石丸 ☎090-6346-3542