



2月は全国生活習慣病予防月間です。  
日頃の食事と運動、そして休養が大切です！




## 乳幼児と保護者の方へ

※費用・無料

| 内容           | 日時                                   | 会場     | 対象                        | その他  |
|--------------|--------------------------------------|--------|---------------------------|--|
| 離乳食ステップアップ教室 | 3月14日(木)<br>午前10時～11時45分             | 保健センター | 令和5年4月～8月生の第1子のお子さんとその保護者 | 申/2月8日(木)から電話で(先着20組)                      |
| マタニティ教室      | 4月13日(土)<br>午前10時～正午または午後1時30分～3時30分 |        | 令和6年7月～9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<br>申/2月8日(木)から電話で(先着32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     | 2月15日(木)<br>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  |
| 献血           | 2月26日(月)<br>午前10時～11時45分または午後1時～4時 |         | 16～69歳の方<br>※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血をされた方に限ります。 | 採血者/埼玉県赤十字血液センター   |
| ASAKA 健康ラウンジ | 2月19日(月)<br>午前10時30分～正午            | わくわくどーむ | 市内在住の方(事前申込制)                                 | 内容/ミニ講話「ストレッチで〇も〇も癒そう!」、交流など<br>申/2月1日(木)から、電話・窓口・右のコードで(先着20人)<br> |

## 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

### 東筆会書道展

日時/3月1日(金)～3日(日) 午前10時(1日は午後1時)～午後4時30分(3日は午後4時) 会場/中央公民館・コミュニティセンター その他/東朝霞公民館で活動して創立41周年になる書道団体です。会員による力作を展示しています。 問/藤田 ☎462-1968

### 子供の歯列と姿勢

日時/2月25日(日) 午前10時～11時45分 会場/仲町市民センター 対象/子育て世代・興味のある方  
申込方法/右のコードで  
主催/子育て応援サークル・スリール、NPO法人美えな塾  
問/平澤 ☎info@vienna-jun.com



## 会員募集

### 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を始めてみませんか 問/山下 ☎090-9856-0470

### モダンバレエ ミルキーズ

日時・対象/毎週火曜日 3歳～小学生:午後5時30分～7時 中学生以上:午後7時～8時30分 会場/東朝霞公民館 費用/月4,000円 その他/見学&体験受付中!  
問/本田 ☎7a19k27i@gmail.com

### Chill time yoga

日時/毎週木・土曜日 午後1時30分～2時30分・午後3時～4時 会場/膝折市民センター 費用/月3,000円  
問/滝谷 ☎070-3816-0202

### 楽しく学べる韓国語

日時/①毎月第2・4水曜日 午前9時～10時 ②毎月第2・4金曜日 午後7時30分～8時30分 ③毎月第4土曜日 午後1時～2時40分 会場/弁財・仲町市民センター 入会金/1,500円 費用/①4,000円 ②5,000円 ③3,500円 教材費500円 その他/2024年4月から入門クラス・Topik初級クラスオープン 問/千恵真 ☎hangul.joa@gmail.com

### 朝霞シャトルフレンド(バドミントン)

日時/毎週水曜日 午前9時15分～正午 会場/総合体育館 費用/月1,500円 対象/市内在住の女性で経験者(基礎打ちができる方)  
問/仲田 ☎asksfriend@gmail.com

### こども英会話サークル

日時/ベビー・未就園児おやこクラス:毎週水曜日 午前のうち1時間 幼児・小学生クラス:毎週水・木曜日 午後のうち1時間 会場/溝沼市民センター 入会金/1,000円 費用/ベビー・未就園児おやこクラス:月3,300円 幼児・小学生クラス:月4,000円 対象/0歳～小学生 その他/体験レッスン実施中。時間はクラスにより異なるのでご連絡ください。  
問/喜多 ☎nshoda@mail.goo.ne.jp

### つくし書道会

日時/月3回水曜日 午後6時～8時30分、月3回金曜日 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 問/照井 ☎463-6901

### クレヨン健康体操(肩こり・腰痛予防)

日時/月3回火曜日 午前10時～11時15分 会場/西朝霞公民館 費用/月1,000円 対象/成人女性 その他/簡単なストレッチとリズム運動のサークルです。幅広い年齢層で活動しています。  
問/小田 ☎476-4318

### 英会話グリーンクラブ

日時/月4回木曜日 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3,500円 その他/NZ、豪の先生とやさしい英会話を楽しく学びます。  
問/尾島 ☎080-6254-8503