



乳幼児と保護者の方へ

※費用・無料



3月18日は睡眠の日です。十分な睡眠時間を確保して、心も体も休めましょう！

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	4月25日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和5年5月～9月生まれの第1子の保護者	申／3月7日(休)から電話で (先着20組)
マタニティ教室	5月11日(出) 午後1時30分～3時30分 5月26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8月～10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／3月7日(休)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	3月18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

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

HIZAORI 春祭り

日時／3月2日(出)～3日(日) 午前10時～午後3時 会場／膝折市民センター
主催／HIZAORI 春祭り実行委員会 問／関根 ☎090-3499-1827

西彩会水彩画展

日時／3月23日(出)～27日(休) 午前10時(23日は午後1時)～午後6時(27日は午後3時) 会場／産業文化センター1階ギャラリー その他／西朝霞公民館で毎月第1～3木曜日に水彩画を画いているグループです。主催／西彩会 問／安達 ☎a.fusa.fusa9@gmail.com

すまいるサロン

第7回作品展示会(つるしかざり)

日時／3月8日(金) 午前10時～午後3時 会場／栄町高齢者地域交流室(コト朝霞中央公園マンション101号室)
主催／すまいるサロン 問／亀田 ☎090-1768-5149

精神障害者と家族等の相談会

日時／3月14日(休) 午後3時～5時 会場／産業文化センター 対象／精神障害者とその家族等 申込方法／電話
その他／SST 普及協会認定講師 土屋徹

主催／朝霞市精神障害者と共に歩む会
ほっとスペース 問／須藤 ☎090-1773-9961

講演会「人生100年時代をポジティブに生きる・社会参加と健康」

日時／3月17日(日) 午前10時～正午
会場／図書館(本館)視聴覚室 申込方法／氏名・電話番号を電話またはメールで 主催／NPO法人朝霞ぐらんぱの会 問／廣江 ☎090-1850-1653
☐asaka.grandpa.npo@gmail.com

シニアのためのスマホ個別相談会

日時／3月27日(休) 午後2時～4時 会場／市役所1階ロビー 対象／おおむね60歳以上の方 申込方法／電話で その他／申し込み時にあなたの機種を伝えてください。 主催／NPO法人メイあさかセンター 問／尾池 ☎468-6972

朝霞高校吹奏楽部 第5回定期演奏会

日時／3月26日(休) 午後2時～4時 会場／ゆめぱれす(市民会館) 主催／県立朝霞高校 問／県立朝霞高校吹奏楽部顧問 小嶋 ☎465-1010

第15回春季朝霞市美術協会展

日時／3月12日(火)～17日(日) 午前10時(12日は正午)～午後5時(17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／油絵、日本画、水彩画等、多様な絵画を展示 主催／朝霞市美術協会 問／竹内 ☎463-7703

員募集

フラダンス ポエポエ

日時／毎週金曜日 午後1時30分～2時45分 会場／膝折市民センター 費用／月4,000円 その他／ゆったりとした曲に合わせて、心と身体をリフレッシュ！見学・体験無料です 問／カノエラニ三谷 フラストスタジオ 平野 ☎090-8505-7906

きものぐるーぷ(着かた・着付け)

日時／毎月第1・3水曜日 午後1時～4時30分 会場／南朝霞公民館 費用／1回800円 問／高橋 ☐alloashi@gmail.com

合唱団 絆

日時／毎月第2土曜日 午前9時30分～11時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 費用／月1,000円(子どもは無料)、雑費月200円 その他／10歳から70代で楽しく活動中。子連れでの練習参加も歓迎！合唱曲、ソーラン節他を練習中 問／中尾 ☎090-5085-2526

着付 こもれび

日時／毎週火曜日 午後1時～4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／着付けに興味のある方 問／飯倉 ☎469-7783

英会話 フレンドリー

日時／毎週火曜日 午前9時～10時 会場／北朝霞公民館 費用／月3,500～4,000円(人数による) 対象／初級程度。自己紹介を英語で出来る位の方 その他／見学・体験は、事前に連絡ください。 問／高橋 ☎090-5320-3716

ダンスサークル銀の靴

日時／毎週日曜日 午後5時～7時 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2,500円 その他／初心者歓迎、気軽に連絡ください。お待ちしております。 問／鈴木 ☎090-4533-1539