

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
旧高橋家住宅 どきどきツアー	旧高橋家住宅の敷地内で自然観察や昆虫採集をします。夏休みの自由研究にもおすすめです。	7月～8月 (各月1回)	小学生	旧高橋家住宅	無料	文化財課 ☎048-463-2927
サイエンスキッズ	小学生を対象とした科学教室です。様々な実験を通じ、発見する喜びや考える力を育む講座です。	8月10日(土) (予定)	小学生	中央公民館・ コミュニティ センター	材料費	中央公民館 ☎048-465-7272
子どもふれあい広場	子ども同士で楽しく学びながら、異なる年齢の子ども同士のふれあいや交流を図ります。また、親子のコミュニケーションを深める機会を提供します。	5月～3月 (予定)	乳幼児、 児童	東朝霞公民館	無料	東朝霞公民館 ☎048-463-9211
レッツ・チャレンジ	身近な材料を利用した工作や簡単な料理などを通じ、自主性と協調性を育み、地域社会の一員として参加できるようチャレンジします。	7月～8月 (予定)	小・中学生・ 保護者	西朝霞公民館	材料費	西朝霞公民館 ☎048-462-1411
南っ子クラブ	文化、芸術、スポーツなどさまざまなジャンルで学ぶ楽しい講座です。子どもたちの豊かな心の育成を目指します。	7月～3月 (予定)	小学生	南朝霞公民館	材料費	南朝霞公民館 ☎048-461-0163
わんぱくキッズランド	遊びや工作等、友達と楽しくいろいろな体験をすることで、子どもの創造性・自主性を養う講座です。	7月～12月 (予定)	小学生	北朝霞公民館	材料費	北朝霞公民館 ☎048-473-0558
こどもランド	子どもたちが、様々なものづくりや体験を通して、自ら挑戦し学ぶことの楽しさや創造性を育むことを目的とします。	7月～2月 (予定)	小学生	内間木公民館	材料費	内間木公民館 ☎048-456-1055
子ども読書の日 おたのしみおはなし会	子ども読書週間(4月23日～5月12日)に開催するおはなし会。本の出会いと楽しさをお届けします。	4/20(土) ①10:30 ②14:30	①幼児 ②小学生	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
子ども読書の日 おたのしみ映画会	子ども読書週間(4月23日～5月12日)に開催する映画会。児童文学を原作とした作品の上映や作品にちなんだ本の紹介も。映像作品を通じて、本の出会いと楽しさをお届けします。	4/27(土) ①10:00 ②14:00	幼児・児童	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
夏休みおはなし会	夏休みに子ども向けのおはなし会を行います。	夏休み期間中の 1日を予定 ①午前 ②午後	①幼児 ②小学生	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
夏休みこども映画会	児童文学を原作とした映画を上映します。映画にちなんだ本の紹介も。	夏休み期間中の 1日を予定	小学生以上	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
えんじょいきっず	図書館のさまざまな仕事を体験します。	8/1(木) 8/8(木) 8/15(木) 8/21(水)	市内在住の 小学生3年 生～6年生	図書館北朝霞 分館	無料	図書館北朝霞分館 ☎048-470-6011
消防体験学習	市内の小学4年生を対象に、消防の仕組みから火災予防や防災に関する講話、さらに様々な訓練等を体験できます。	例年10月中旬頃	市内の 小学4年生	朝霞消防署	無料	朝霞消防署 消防活動課 ☎048-463-0119

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
彩の国 ボランティア体験 プログラム	夏休み期間を中心に、市内の福祉施設やボランティアグループで、どなたでも気軽に参加できるボランティア体験のプログラムを用意します。	主に夏休み期間	小学4年生以上	市内社会福祉施設・ボランティアグループ等	ボランティア保険代等	朝霞市社会福祉協議会 ☎048-486-2485
①キッズダンス 基礎クラス A ②キッズダンス 基礎クラス B	初めてダンスを踊るお子様に最適なクラスです。	①毎週火曜日 15:15~16:15 ②毎週水曜日 15:30~16:30	4歳~6歳の未就学児	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
キッズバレエ	バレエが初めてのお子様のためのクラスです。踊ってみたい・姿勢を正したいお子様にもおすすめです。	毎週火曜日 16:30~17:30	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①テーマパーク ダンス A (初級) ②テーマパーク ダンス B (中級)	①テーマパークなどの音楽で1ヶ月かけて振り覚えていきます。 ②ダンス歴1年以上のお子様を対象。本格的なジャズダンスを基本とした振付で踊ります。	①毎週水曜日 16:45~17:45 ②毎週水曜日 18:15~19:15	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①キッズ HIP HOP (小学1~3年生) ②キッズ HIP HOP (小学4年生~) ③キッズ HIP HOP 中級	①アニメソングなどに合わせて身体を動かします。初めてでも安心です。 ②ジャズ、Hip Hop など様々なダンスに触れて、自分に合ったダンスや目標を作っていきます。 ③インストラクターの承認を得た方のみ	①毎週木曜日 16:15~17:15 ②毎週木曜日 17:30~18:30 ③毎週木曜日 18:45~19:45	①小学1~3年生 ②小学4年生~	わくわくどーむ(健康増進センター)第2スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①リトルチアダンス A ②リトルチアダンス B	かわいく楽しく踊ろう!をテーマに、チアダンスを踊ります。	①毎週木曜日 15:00~16:00 ②毎週木曜日 16:15~17:15	3歳~6歳の未就学児	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
キッズヨガ	リラックスをしながら集中力アップ。運動の苦手なお子さんも、自分のペースで楽しくご参加いただけます。	毎週金曜日 16:30~17:30	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①キッズチアダンス A (初級) ②キッズチアダンス B (初級) ③キッズチアダンス (中級)	①アニメソングや洋楽に合わせて演技を行います。 ②チアダンスとチアリーディングの動きを組み合わせて踊ります。 ダンス歴1年以上のお子様を対象。	①毎週土曜日 13:00~14:00 ②毎週土曜日 14:15~15:15 ③毎週木曜日 17:30~18:30	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①キッズ空手(初級) ②キッズ空手(中級) ③キッズ空手(上級)	①稽古を通じて心・技・体をバランスよく育むことを目的とします。 ②「キッズ空手」経験者、または空手を習っていた方が対象。 ③経験者の方も大歓迎です!黒帯を目指しましょう!	①毎週土曜日 15:30~16:30 ②毎週土曜日 16:40~17:40 ③毎週土曜日 17:50~18:50	①小学1~6年生 ②③小学1年生~高校生	わくわくどーむ(健康増進センター)スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
幼児水泳教室 月曜~土曜	おむつが完全に外れたお子様を対象に水慣れ/クロールを行います。	※詳細はHPで	3歳~6歳の未就学児	わくわくどーむ(健康増進センター)25mプール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
こども水泳教室 月曜~金曜	初級(月、水、木、金) 中級(火、木、金) 上級(水、金) 特級(水)	※詳細はHPで	小学1~6年生	わくわくどーむ(健康増進センター)25mプール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000

# 親 子

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
なつやすみ 親子ピースチャレンジ	平和に関する施設をバスで向かい、親子で平和について考えていただく機会とします。※参加した小学生には感想文の提出をしていただき、平和パネル展で掲示させていただきます。	7/20(土)	小・中学生とその保護者	神奈川県立地球市民かながわプラザ（あーすぷらざ）	小学生 100円 保護者 400円 + 傷害保険料 ※昼食等は各自持参	人権庶務課 内線2362 ☎048-463-1738
(幼児事業) ちびっこランド 他 ※事業名は各館で異なります。	お子さんの対象年齢に合わせた手遊び・体操等の遊びを行い、親子のスキンシップや参加者同士の交流を深めます。 ※詳しくは、各児童館にお問い合わせください。	毎月1回程度	未就学児とその保護者	きたはら児童館 はまさき児童館 みぞぬま児童館 ねぎしだい児童館 ひざおり児童館 ほんちょう児童館	無料	きたはら児童館 ☎048-471-7140 はまさき児童館 ☎048-486-2477 みぞぬま児童館 ☎048-450-0858 ねぎしだい児童館 ☎048-450-1815 ひざおり児童館 ☎048-458-6969 ほんちょう児童館 ☎048-487-8582
(工作事業) つくっちゃオ！ 他 ※事業名は各館で異なります。	お子さんといっしょにおもちゃや飾り等を作って遊び、ものづくりを楽しむことができます。 ※詳しくは、各児童館にお問い合わせください。	毎月1回程度	未就学児とその保護者、児童			
(幼児・児童事業) おはなし広場 他 ※事業名は各館で異なります。	絵本の読み聞かせやパネルシアターを行います。 ※詳しくは、各児童館にお問い合わせください。	毎月1～2回程度				
園庭開放 (いっしょにあそぼう 保育園で)	月2回、未就園児のお子さんに園庭を開放しています。	毎月2回 9:30～11:30	乳幼児とその保護者	各公設保育園 (北朝霞保育園分園は除く)	無料	保育課 内線2644 ☎048-463-2939
朝霞市 Speech Contest	市内中学校から選ばれた生徒が英語で弁論や暗唱の発表をします。	9/13(金)	どなたでも	中央公民館・ コミュニティセンター・ ホール	無料	教育指導課 内線2434 ☎048-463-2884
朝霞市小・中学校 図工美術展	市内各小・中学校から選ばれた児童・生徒の図工美術の作品を展示します。	1/11(土)・12(日)	どなたでも	中央公民館・ コミュニティセンター	無料	教育指導課 内線2432 ☎048-463-2884
朝霞市 小・中・高等学校 書きぞめ展覧会	市内各小・中・高等学校から選ばれた児童・生徒の書きぞめの作品を展示します。	2/8(土)・9(日)	どなたでも	中央公民館・ コミュニティセンター	無料	教育指導課 内線2434 ☎048-463-2884
なかよし発表会・ 作品展	市内特別支援学級児童・生徒の学習発表会と作品展を実施します。	【発表会】 2/13(木) 【作品展】 2/22(土)・23(日)	どなたでも	【発表会】 ゆめばれす (市民会館) ホール 【作品展】 中央公民館・ コミュニティセンター	無料	教育指導課 内線2432 ☎048-463-2884
親子 de 給食センター 探検	夏休み期間中に親子で給食センター内を探検するとともに、調理場で給食調理の疑似体験ができます。	7月下旬	小・中学生とその保護者	①溝沼学校給食センター ②浜崎学校給食センター	参加費 有り	学校給食課 ☎048-451-0370

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
子育てガイドブック	子育てに関する情報をまとめた冊子を作成し、子育て情報を提供しています。	随時	妊娠中～子育て中の方	市内の公共施設、児童館、子育て支援センターなどで配布	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
夏休み親子陶芸教室	陶芸家の指導を受けながら、小学生と保護者が一緒に陶芸に挑戦！本物の美術・工芸品に触れる時間もあります。 (協力：丸沼芸術の森)	7/22(月) 8/19(月) (全2回)	小学生とその保護者	丸沼芸術の森	保険代、資材費の一部負担あり	生涯学習・スポーツ課 内線2454 ☎048-463-2920
博物館体験教室	様々な体験学習をとおして、伝統文化や郷土朝霞への興味と理解を育てます(全5回)。	4月～3月	各回毎に設定	博物館	無料	博物館 ☎048-469-2285
育児パパ・ママ応援講座	子育て知識の習得、子育て世代の交流の場を提供し、乳幼児の健やかな育ちとパパ・ママたちの育児を支援します。	5月～3月 (予定)	子育て世帯	東朝霞公民館	無料	東朝霞公民館 ☎048-463-9211
こども天体教室	プラネタリウムや天体望遠鏡を使用して、天体学習を行います。お子さんの天文への興味を広げる機会になります。	11月 (予定)	小学生とその保護者	中央公民館・コミュニティセンター	無料または材料費等実費	中央公民館 ☎048-465-7272
映画会	家族のふれあいを深めるため、親子で楽しめる映画を上映します。また、幅広い年齢層の方々に楽しんでもらえる、名作や懐かしい作品を上映します。	5月～3月 (予定)	どなたでも	東朝霞公民館	無料	東朝霞公民館 ☎048-463-9211
映画会	親子で楽しめるアニメ・童話などの映画や、大人の方を対象とした映画会を開催します。	8月・3月 (予定)	どなたでも	西朝霞公民館	無料	西朝霞公民館 ☎048-462-1411
映画会	親子で楽しめる映画や幅広い年齢層の方々に楽しんでいただける懐かしい映画を上映します。	5月～3月 (予定)	どなたでも	南朝霞公民館	無料	南朝霞公民館 ☎048-461-0163
映画会	親子で楽しめるアニメ・童話などの映画を上映し、こどもに夢を与え豊かな感性を育てます。また、年齢を超えた交流を深めることを目的とします。	5月～12月 (予定)	どなたでも	北朝霞公民館	無料	北朝霞公民館 ☎048-473-0558
映画会	家族で共に楽しめる名作や懐かしい作品を上映します。	8月 (予定)	どなたでも	内間木公民館	無料	内間木公民館 ☎048-456-1055
おんがくだいぼうけん	「おんがくだいぼうけん」は、0才児から入場できる、約1時間のコンサートです。音楽隊「とってんたん」による生演奏を楽しめます。	5/11(土)	どなたでも(0歳児から入場可)	ゆめばれす(市民会館)	500円	ゆめばれす(市民会館) ☎048-466-2525
親子でわくわくコンサート	手軽に0歳児からも楽しめるファミリー向けのコンサートです。	7/21(日)	どなたでも(0歳児から入場可)	ゆめばれす(市民会館)	500円	ゆめばれす(市民会館) ☎048-466-2525
Classic for Babies	楽しい雰囲気の中、親子でふれあい、絆を深めることができる、毎年大好評のクラシックコンサート。パレエも楽しめます。	10/19(土)	どなたでも(0歳児から入場可)	ゆめばれす(市民会館)	500円	ゆめばれす(市民会館) ☎048-466-2525
うさみみタイム	図書館おすすめの絵本や紙芝居の読み聞かせなどを行います。本との出会いと楽しさをお届けします。	毎週木曜日 15:00～	幼児・児童とその保護者	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
クリスマスおはなし会	クリスマスや冬にちなんだ絵本の読み聞かせなどを行います。	12月中の1日	幼児・児童とその保護者	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
キッズシネマ	親子で楽しめる映画を上映します。	10/14(月・祝)	幼児・児童とその保護者	産業文化センター 多目的ホール	無料	図書館北朝霞分館 ☎048-470-6011
絵本のよみきかせ	絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びを通し、本の楽しさを伝えます。	毎月第3火曜日 4月～10月 (15:30～) 11月～3月 (15:00～)	幼児・児童とその保護者	産業文化センター 研修室兼集会室	無料	図書館北朝霞分館 ☎048-470-6011
BABY ヨガ	生まれたばかりのお子さんとスキンシップを図りながら、保護者の方も一緒に運動ができるヨガ教室です。お子さんと触れ合う時間や保護者の方を中心としたヨガタイムでリラックスを図ります。	1期 4月～5月 2期 9月～10月 火曜日 10:30～11:30 各期6回	生後6か月～12か月までの乳児とその保護者 (医師から運動を禁止されていない方)	総合体育館	5,500円	総合体育館 ☎048-465-9811
親子で始めるキャッチボール	埼玉西武ライオンズよりプロ野球OB(現ライオンズベースボールアカデミーコーチ)を講師にお招きし、野球未経験の親子や野球に興味がある親子に向けたキャッチボールイベントです。	未定 ※雨天中止	年長児～小学生3年生とその保護者 (医師から運動を禁止されていない方)	朝霞中央公園 野球場	1組 200円	総合体育館 ☎048-465-9811
親子ふれあいサッカー	サッカーの基本的な動作(ボールを蹴る、止める等)の指導を丁寧に行いながら、プレーの中で親子でのコミュニケーションを図る親子参加型イベントです。	10/27(日) 時間未定	5歳～小学4年生とその保護者 (医師から運動を禁止されていない方)	朝霞中央公園 陸上競技場	1組 2,500円	総合体育館 ☎048-465-9811

# 青少年

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
青少年健全育成 ふれあい体験事業	青少年が家族や地域の方々とふれあい、絆を深める機会を提供する事業です。博物館や東圓寺を散策しながら、朝霞の歴史について学びます。	5 / 19(日) 9 : 00~ (集合時間は予定)	未就学児を含む中学生までの児童・生徒とその保護者	博物館～東圓寺～湧水代官水～旧高橋家住宅	200円 (保険代等)	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
青少年健全育成の集い	子どもたちの夢や希望、社会の出来事に対して自分ができると思うことや感動したことなどについて、小・中学生から作文を募集し、優秀作品を発表します。	7 / 6(土)	どなたでも	中央公民館・コミュニティセンター	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
「ふれあい標語」の募集	テーマに沿って、人と人とのふれあいの大切さを表現した標語を募集します。最優秀作品は、ポスターにして市内小中学校への掲示や啓発物を作成します。	7月～8月	どなたでも	朝霞市役所 こども未来課	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
機関紙「ひまわり」	「大人が変われば子どもも変わる」をテーマに、青少年を育成していく上で大切な情報を掲載しています。	年2回発行	どなたでも	市内の公共施設、小・中学校、高校などで配布	無料	こども未来課 内線2452 ☎048-463-2930
朝霞市 ふれあい推進事業	学校・家庭・地域がさまざまな取り組みを通して連携を深め、心豊かな青少年の育成を目指す事業です。5つの中学校区で実施します。	未定 (例年10月11月の土曜日を中心に開催)	市内小・中学生、高校生、保護者、地域の方	未定	無料	教育指導課 内線2434 ☎048-463-2884
わくわく科学体験教室	市内小・中学校の理科教員が企画する楽しい実験を体験することができます。	7/29(月) (予定)	小学校5～6年生 (予定)	朝霞第四小学校	無料	教育指導課 内線2434 ☎048-463-2884
青少年対象講座	中学生・高校生、ティーンズ世代を対象に開催する講演会・講座です。毎年、色々なテーマで開催しています。 【例】 2022年：ボードゲームを創る 2023年：イラスト（人物をバランスよく描く）	未定	青少年	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
書庫見学ツアー	普段は入ることのできない書庫を見学するほか、知っているようで知らない図書館の使い方や図書館の仕事の解説をします。	夏休み期間中の1日	児童・青少年 ①小学4年生～6年生 ②中学生・高校生	図書館本館	無料	図書館本館 ☎048-466-8686
英語わくわく・サマーフェスティバル	市内小・中学校のALTが企画するアクティビティを通して英語でコミュニケーション活動を行います。	夏休み期間中の6日間	市内小学校4～6年生 中学生	未定	20円 (保険代)	教育指導課 内線2434 ☎048-463-2884

教室・講習

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
フレッシュ トレーニング教室	全身のストレッチ、リズム体操などの有酸素エクササイズを行います。	4月～3月の 水曜日午前 4月～3月の 木曜日午前 4月～3月の 金曜日午前	市内在住の 65歳以上の 方 ※「広報あ さか」にて 参加者を募 集します。	ゆめばれす (市民会館) 等、市内3か 所(予定)	無料	長寿はつらつ課 内線2636 ☎048-463-1952
フレイル予防のための 「いきいき教室」	筋力トレーニング、ストレッチ、 脳トレ、リズム体操、栄養などフ レイル予防に関する教室を行います。	4月～3月の 月曜日午後	市内在住の 65歳以上の 方 ※「広報あ さか」にて 参加者を募 集します。	わくわくどー む(健康増進 センター)	無料	長寿はつらつ課 内線2636 ☎048-463-1952
市民スポーツ教室	【ボッチャ教室】 1984年からパラリンピックの正式 種目として行われてるスポーツで す。ジャックボール(目標球)と 呼ばれる白いボールに赤・青のそ れぞれ6球ずつのボールをいかに 近づけるかを競います。	2/6(木)、7(金)	市民	総合体育館	200円	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
お外 de ヨガ 第1回: night sky 第2回: Twilight 第3回: SUNNY SKY	開放的な会場で自然の音を感じな がら、楽しむ屋外ヨガイベントで す。 季節を感じながら日頃の疲れを癒 しましょう。	第1回 5/11(土) 19:00～20:00 第2回 7/13(土) 19:00～20:00 第3回 9/16(月) 8:30～9:30	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	朝霞中央公園 陸上競技場	200円	総合体育館 ☎048-465-9811
relax ヨガレッスン	ゆっくりとした初級向けのヨガプ ログラムで、リラックスしながら インナーマッスルを鍛えます。	1期 4月～8月 2期 9月～2月 月曜日 9:30～10:30 各期12回	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	総合体育館	6,000円	総合体育館 ☎048-465-9811
はじめてピラティス and...	ピラティスの基本を楽しく教わり ながら、ピラティスパールを使い、 体幹を鍛えます。	1期 4月～8月 2期 9月～2月 月曜日 10:45～11:45 各期12回	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	総合体育館	6,000円	総合体育館 ☎048-465-9811
バレトンエクササイズ	バレエとヨガと筋トレ(フィット ネス)をミックスしたエクササイ ズであり、音楽に合わせてレッス ンを行います。シェイプアップ・ ダイエット効果にも注目されてい る新しいメソッドです。	1期 4月～6月 2期 9月～11月 3期 1月～3月 木曜日 10:00～11:00 各期10回	18歳以上 (医師から 運動を禁止 されていない方)	総合体育館	7,500円	総合体育館 ☎048-465-9811
障害者芸術体験教室	丸沼芸術の森に所属する芸術家指 導のもと、作品を制作します。ま た、作品の展示会を行い、最終日 には作品の表彰式を開催します。	制作: 10/7(月)(予定) 展示会: 11/22(金) 23(土・祝) (予定)	市内在住・ 在学・在勤 で障害など のある方	丸沼芸術の森 丸沼陶芸俱樂 部及び展示室	無料	障害福祉課 内線2658 ☎048-463-1599 FAX 048-463-1026

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
ZUMBA ズンバ	ラテン系の音楽に合わせてシンプルな動きを繰り返し行います。ダンスが苦手な方でもご参加できます。	毎週火曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
やさしい エアロ&ストレッチ	基本的なステップ・動作を中心にを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	毎週水曜日 11:15~12:15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①シェイプヨガ ②ボディケアヨガ ③姿勢改善ヨガ ④健康ヨガ ⑤フロースタイルヨガ	①筋肉バランス、柔軟性を高めるクラス ②呼吸、瞑想、座法が主体のクラス ③ヨガの基礎を学ぶクラス ④デトックス、骨盤歪みを整えるクラス ⑤血流改善、関節周りをほぐしていくクラス。	①②毎週火曜日 ③毎週水曜日 ④毎週木曜日 ⑤毎週日曜日 ※時間等の詳細はHPで	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ボディメイク コアトレーニング	全身の筋力とトレーニングに加え、体幹トレーニングを行うことで脂肪の蓄積、たるみを解消。バランス、姿勢改善を目指します。	毎週火曜日 12:30~13:30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
楽しく体操	ゆっくり、じっくり鍛える教室で筋力アップをしましょう。転倒予防にも役立ちます。	毎週水曜日 10:00~11:00	60歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）第2スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①バレエ ピラティス ②アクティブ ピラティス	①バレエ動作を取り入れたピラティスのクラス ②下垂した内臓をもとの位置に戻し内側からキレイで美しい身体作りをしていくクラス	毎週水曜日 ①12:30~13:30 ②20:00~21:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
リンパデトックス	リンパを刺激して、むくみを改善していきましょう。初めての方も、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。	毎週水曜 13:40~14:40	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①楊名時太極拳 ②24式太極拳	①深い呼吸でのびのびと太極拳の動きを行います。 ②骨粗しょう症予防・心肺機能の向上など身体的能力向上とともに精神面安定の効果もあります。	①毎週木曜日 11:00~12:30 ②毎週金曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ピラティス& ストレッチ	姿勢や骨盤の歪みを改善し、日々の不調を取り除いていきましょう。	毎週木曜日 10:30~11:30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①背骨 コンディショニング ②背骨体操	腰痛、肩こり、膝の痛みや内臓の不調、めまいや指のしびれも引き起こす背骨の歪みを改善し、歪みにくい身体づくりをします。	①毎週木曜日 20:00~21:00 ②毎週金曜日 11:15~12:15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
大人のチアダンス	チアダンスのアームモーション、ステップを取り入れ楽しくエクササイズ。	毎週金曜日 14:15~15:15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ダンスエクササイズ	R&B、サルサ、ハウスミュージック等色々なリズムに合わせて楽しく動きます。	毎週金曜日 18:45~19:45	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
キック&パンチ	キックボクシングの基本的な動作で音楽のリズムに合わせてコンビネーションを作っていきます。	毎週金曜日 19:50~20:40	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ルーシーダットン	凝り・張り・ゆがみ・を自力で解消していく「仙人体操」と言われる体操を行ないます。	毎週土曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
簡単ベリーダンス	美しい音楽に合わせて、ゆっくりじっくりベリーダンスを楽しむクラスです。	毎週土曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
リラックスストレッチ	湾曲したリングを使いながら、ねじり、ひねりによる引き締めと伸びをすることで肩こりや腰痛の解消、姿勢改善を行ないます。	毎週土曜日 11:20~12:20	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）第2スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
ボディコントロール ピラティス	ヨガで身体をしなやかに、ピラティスで体幹を鍛え、キレイな姿勢に導きます。	毎週土曜日 12:30~13:30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
レディース水泳教室 ①中級 ②初級 ③上級	①平泳ぎ・バタフライ ②水慣れ・クロール・背泳ぎ ③4泳法・フォームの向上 ターン・50m・長距離など	毎週火曜日 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 ③12:00~13:00	16歳以上女性	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
①シニア水泳教室 A ②シニア水泳教室 B	①クロール初級・中級 ②背泳ぎ・平泳ぎ	毎週水曜日 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	60歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
アクアビクス	水中でエアロビクス的な動きや、軽いリズムに合わせて楽しく身体を動かします。	毎週木曜日 10:00~11:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000
成人水泳教室 (初中級)	クロール・背泳ぎ、平泳ぎの完成までを目標とします。	毎週金曜日 19:00~20:30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	有料 ※詳細はHPで	健康増進センター ☎048-472-6000

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
ラジオ体操	トレーナーと一緒に、準備運動を行います。	毎週月～日曜日 9：15～9：25	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①バランスボールエクササイズ ②バランスボールボディメイク	バランスボールを使用しトレーニングを行うクラス	①毎週月曜日 10：15～11：00 ②毎週金曜日 12：30～13：15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
ダンベルエクササイズ	ダンベルを使用し、筋トレーニングを中心に全身運動を行います。	毎週月曜日 11：15～12：00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①ソフトダンスエアロ ②シンプルエアロ ③ Mix エアロ	①初中級向けクラス ②シンプルな動きで走らないエアロ ③エアロビクスに慣れた方（中級者）向けのクラス	①毎週火曜日 ②毎週木曜日 ③毎週日曜日 時間等詳細はHPで	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①体質改善ストレッチ ②腰痛予防ストレッチ	①関節の可動域や胸郭を広げる動作を呼吸と同時にいきなり筋肉を和らげていきます。 ②簡単なトレーニングとストレッチを行います。	毎週火曜日 ①12：30～13：15 毎週水曜日 ②12：30～13：15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
エアロ de ダンス	エアロビクスも初心者の方や慣れた方向けのレッスン	毎週火曜日 14：00～14：45	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①かんたんトレーニング ②抗重力トレーニング	①腰痛・肩こり方に効果的。 ②簡単な自重トレーニングを行います。	①毎週水曜日 19：00～19：30 ②毎週日曜日 12：30～13：00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
エンジョイダンス	リズムにのって楽しく踊ります。ダイエットしたい方にもおすすめです。	毎週木曜日 13：00～13：45	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
①ストレッチ ②セルフケアストレッチ ③ボールコンディショニング	①全身をゆっくりと伸ばしていきます。 ②動的動きを加えて全身の筋肉をゆっくりとストレッチするクラスです。 ③筋肉をほぐし整えるクラスです。	①毎週木曜日 14：10～14：40 ②毎週金曜日 13：30～14：00 ③毎週土曜日 11：30～12：15	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
バランスコアエクササイズ	音楽に合わせてバランスディスクで体幹をトレーニングするクラス	毎週金曜日 11：30～12：00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
ステップ45	ステップ台を使用しながらストレッチを含め簡単なエアロビクスを行なう事で、主に下半身をトレーニングします。	毎週日曜日 11:15~12:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）スタジオ	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
ワンポイントスイミング	テーマに沿った指導・アドバイスが受けられます。	毎週火曜日 13:30~14:00	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000
アクアビクス30	水中で音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。	毎週水曜日 14:00~14:30	16歳以上	わくわくどーむ（健康増進センター）25m プール	施設利用料のみ	健康増進センター ☎048-472-6000

## 大 会

朝霞市ふれあいスポーツ大会	障害のある人とない人が一緒にスポーツを楽しみながら、交流を図る大会です。当日のボランティアも募集します。	9/28(土) (予定)	市内在住・ 在勤の方	総合体育館 メイン アリーナ	無料	障害福祉課 内線2658 ☎048-463-1599 FAX 048-463-1025
第69回 市民スポーツ大会	スポーツ振興と市民の親睦、健康増進を図るため、市民スポーツ大会を開催します。地区対抗種目、自由種目を行います。	10/13(日) 8:00~15:00	市民	朝霞中央公園 陸上競技場	無料	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
第69回 市民総合スポーツ大会 種目別大会	スポーツ協会加盟団体が、各種競技大会を行います。 (市民総合スポーツ大会の一環)	種目ごとに異なります。	市民	種目ごとに異なります。	種目ごとに異なります。	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
第63回 ロードレース大会	小学生、中学生、親子、壮年、一般の各男女によるタイムレースです。	11/23(土・祝) 8:30~13:00	小学生以上	朝霞中央公園 及び青葉台公園周辺	1人 500円	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403

## そ の 他

学校体育施設開放	スポーツ・レクリエーション活動の場の確保を図るため、小・中学校の体育館、校庭、テニスコートを社会団体へ開放します。	利用日程、時間については、各学校によって異なります。 ※詳しくは生涯学習・スポーツ課まで	市内在住・ 在勤の方10 名以上で構 成する団体	小学校10校 中学校5校	無料 (朝霞第一中学校の校庭使用団体のみ照明代がかかります)	生涯学習・ スポーツ課 内線2462 ☎048-463-2403
----------	---	---	-----------------------------------	-----------------	-----------------------------------	---

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
朝霞けやきウォーク 第9回ノルディック・ ウォーク健康増進フェスタ (共催：特定非営利活動 法人 NORDIC あさか)	通常のウォーキングよりもエクササイズ効果の高い、ノルディック・ウォークのイベントを特定非営利活動法人 NORDIC あさかと共催し開催します。	11/10(日) 10:00~14:00	どなたでも	朝霞中央公園 陸上競技場	【事前申込】 高校生以上 1,500円 (会員 1,000円) 中学生以下 1,000円 (会員 500円) 【当日申込】 各500円 増し	総合体育館 ☎048-465-9811
ヴィーナスリーグを みよう！	観戦事業「ヴィーナスリーグ」を開催します。関東女子硬式野球連盟所属選手の華麗なプレーを、ぜひ球場でご覧ください。	6/29(土) 9:00~ 予備日 7/6(土)	どなたでも	朝霞中央公園 野球場	無料	総合体育館 ☎048-465-9811



## 第69回市民総合スポーツ大会大会種目別大会

主催：朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市スポーツ協会

※市民総合スポーツ大会は市内に在住、在勤及び在学している方が参加できる大会です。詳細については、各問い合わせ先までお願いします。

種目	開催日	会場	参加費	申込(上段:期日/下段:場所)	主管団体 問い合わせ先
空手道	令和7年 3月16日(日)	総合体育館	4,000円	11月15日(金) 問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会空手道部 鴨下 ☎456-0400
弓道	9月23日(月)	内間木公園弓道場	無料	8月31日(土) 問い合わせ先へ	朝霞市弓道連盟 中嶋 ☎090-1454-9696
グラウンド・ゴルフ	9月18日(水)	朝霞中央公園 陸上競技場	無料	8月19日(月) 問い合わせ先へ	朝霞市グラウンド・ゴルフ連合 橋本 ☎090-4812-4404
ゲートボール	10月28日(月) ~29日(火)	青葉台公園 内間木公園	1チーム 2,000円	問い合わせ先へ	朝霞市ゲートボール連盟 大槻 ☎048-474-1659
剣道	9月8日(日)	総合体育館	無料	問い合わせ先へ	朝霞市剣道連盟 新井 ☎090-6489-2882
柔道	10月6日(日)	朝霞第三中学校 蜂武館	無料	8月15日(木)~9月17日(火) 問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会柔道部 橋本 ☎090-2454-9691
少年サッカー	5月18日(土) ~令和7年 1月18日(土)	朝霞中央公園 陸上競技場	未定	問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ少年団 馬場 ☎090-8742-2002
少年野球	4月7日(日) ~6月下旬	朝霞中央公園野球場 内間木公園ソフトボール場	1チーム 23,000円	4月13日(土) 問い合わせ先へ	朝霞市野球連盟 比留間 ☎090-4949-1350
水泳	8月18日(日) 若しくは25日(日)	朝霞第一中学校 プール	個人2種目まで600円 リレー1チーム800円	7月5日(金) 生涯学習・スポーツ課、総合体育館他	朝霞市スポーツ協会水泳部 渡辺 ☎090-2172-0309
ソフトテニス (春季・中学生)	5月11日(土) ~5月18日(土)	青葉台公園テニスコート 朝霞第一中学校	無料	4月20日(土) 問い合わせ先へメール	朝霞市ソフトテニス連盟 奥山 ☎080-3732-0745 asta.st148313@gmail.com
ソフトテニス (秋季・中学生)	9月7日(土) ~9月21日(土)	青葉台公園テニスコート 朝霞第一中学校	無料	8月17日(土) 問い合わせ先へメール	
ソフトテニス (一般・シニア)	11月24日(日)	青葉台公園テニスコート 朝霞第三中学校	無料	10月20日(日) 問い合わせ先へメール	
ソフトボール	春季3月24日(日) ~4月28日(日) 秋季10月27日(日) ~11月24日(日)	内間木公園ソフトボール場 青葉台公園芝生広場	1チーム 3,000円	3月6日(水) 問い合わせ先へ	朝霞市ソフトボール協会 山田 ☎090-8816-5115
卓球	10月20日(日)	総合体育館	高校生以上 500円 中学生 200円 小学生 無料	10月9日(水) 総合体育館	朝霞市卓球協会 茂木 ☎090-9810-0298
テニス	9月1日(日) ~10月13日(日)	青葉台公園テニスコート	会員 1,000円 一般 1,500円	8月14日(水) テニス連盟HP	朝霞市テニス協会 asakatennis.office@gmail.com
なぎなた	9月8日(日)	総合体育館	無料	8月1日(木)~31日(土) 問い合わせ先へ	朝霞市なぎなた連盟 櫻井 ☎465-6473
なわとび・ フラフープ	12月21日(土)	総合体育館	1人 100円	当日現地 (用紙は事前配布)	朝霞市レクリエーション協会 早川 ☎090-2468-8754
軟式野球	4月7日(日) ~11月中旬	朝霞中央公園野球場 北朝霞公園野球場	1チーム 8,000円~48,000円	2月4日(日) 問合せ先へ	朝霞市野球連盟 比留間 ☎090-4949-1350
バスケットボール	10月27日(日) ~11月24日(日)	総合体育館	一般 5,000円	9月21日(土) 問合せ先へ	朝霞市バスケットボール連盟 小林 ☎090-8566-0644
バドミントン	9月14日(土) ~9月15日(日)	総合体育館	中学生 100円 一般1人 500円	バドミントン連盟HP (asakabado.jp)	朝霞市バドミントン連盟 asakabado@yahoo.co.jp
バレーボール (男子の部)	12月15日(日)	総合体育館	1チーム 3,000円	11月27日(水) バレーボール連盟HP	朝霞市バレーボール連盟 花ヶ崎 ☎080-5194-6989
バレーボール (女子の部)	12月1日(日)	総合体育館	1チーム 3,000円	11月13日(水) バレーボール連盟HP	
バレーボール (小・中学生)	令和7年 3月23日(日)	総合体育館	無料	令和7年3月5日(水) 問合せ先へ	
ミニテニス	令和7年 3月23日(日)	総合体育館	300円	令和7年2月23日(日) 問合せ先へ	朝霞市ミニテニス連盟 taka_kondou_11211@yahoo.co.jp 近藤 ☎080-1377-6554
陸上競技	6月2日(日)	朝霞中央公園 陸上競技場	小・中学生 400円 一般・シニア 600円	5月14日(火) 生涯学習・スポーツ課、総合体育館	朝霞市陸上競技協会 山本 ☎090-1049-3249
琉球古武術	11月10日(日)	朝霞第三中学校 武道場	無料	問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会琉球古武術部 鳥海 ☎090-3514-1022

※開催内容の変更をする場合がありますのであらかじめご了承ください。

※日時・会場等を変更する場合がありますので、  
 広報あさか・問い合わせ先でご確認ください。  
 朝霞市役所 ☎048-463-1111

# スポーツ大会

※各スポーツ大会は、朝霞市スポーツ協会に加盟している体育団体が主催または主管している大会です。詳細については、各問い合わせ先までお願いします。

種目	大会名	開催日	会場	参加費	申込(上段:期日/下段:場所)	主管団体 問い合わせ先
柔道	第19回朝霞市柔道連盟少年柔道大会	令和7年 3月30日(日)	朝霞第三中学校 蜂武館	500円	令和7年2月11日(火)～3月11日(火) 問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会柔道部 橋本 ☎090-2454-9691
少年野球	全日本学童軟式野球大会朝霞市予選会兼朝霞ライオンズクラブ旗争奪野球大会	4月13日(土)～ 4月29日(月・祝)	内間木公園 ソフトボール場	1チーム 5,000円	3月30日(土) 問い合わせ先へ	朝霞市野球連盟 比留間 ☎090-4949-1350
	埼玉県学童軟式野球大会朝霞市予選会兼丸沼旗争奪少年野球大会	5月11日(土) ～5月19日(日)	内間木公園ソフトボール場 青葉台公園芝生広場	1チーム 5,000円	5月4日(土) 問い合わせ先へ	
	ノーブルホームカップ学童野球大会朝霞市予選会	6月29日(土) ～7月13日(土)	内間木公園 ソフトボール場	1チーム 5,000円	6月22日(土) 問い合わせ先へ	
	朝霞市少年野球秋季学年別大会兼朝霞ロータリークラブ旗争奪野球大会	9月7日(土) ～11月下旬	内間木公園 ソフトボール場	1チーム 5,000円	8月24日(土) 問い合わせ先へ	
ソフトテニス	第11回フタバカップ	12月14日(土) 若しくは 12月21日(土)	青葉台公園テ ニスコート	1,500円	11月24日(日) 問い合わせ先へメール	朝霞市ソフトテニス連盟 yasuoka@kjc.biglobe.ne.jp 安岡 ☎080-3523-7563
卓球	第43回朝霞市民卓球ダブルス大会	5月19日(日)	総合体育館	一般1組 1,000円 一般と中学生 700円 中学生以下1組 400円	5月8日(水) 総合体育館	朝霞市卓球協会 茂木 ☎090-9810-0298
テニス	第39回ダブルステニス大会	5月19日(日) ～6月9日(日)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	5月1日(水) 朝霞市テニス協会HP	朝霞市テニス協会 asakatennis.office@gmail.com
	第38回ミックスダブルステニス大会	6月16日(日) ～6月30日(日)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	5月29日(水) 朝霞市テニス協会HP	
	第1回桜カップシングルステニス大会	4月7日(日) ～5月12日(日)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 1,500円 一般1組 2,000円	3月20日(水) 朝霞市テニス協会HP	
	第1回平日シングルステニス大会	7月10日(水) ～7月17日(水)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 1,500円 一般1組 2,000円	6月19日(水) 朝霞市テニス協会HP	
	第10回秋桜カップ	10月27日(日) ～11月17日(日)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	10月9日(水) 朝霞市テニス協会HP	
	第15回ベテランダブルステニス大会	12月8日(日) ～12月22日(日)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	11月20日(水) 朝霞市テニス協会HP	
バドミントン	第14回朝霞オープンバドミントン大会団体戦	5月5日(日)	総合体育館	1チーム 10,000円	連盟HPから (asakabado.jp)	朝霞市バドミントン連盟 asakabado@yahoo.co.jp
	第38回朝霞オープンバドミントン大会個人戦	令和7年 2月15日(土)	総合体育館	1ペア 4,000円	連盟HPから (asakabado.jp)	
	第4回親子で楽しむバドミントン大会	11月2日(土)	総合体育館	1ペア 2,000円～3,000円	連盟HPから (asakabado.jp)	
	第19回朝霞オープンバドミントンミックス大会	12月14日(土)	総合体育館	1ペア 4,000円	連盟HPから (asakabado.jp)	
バレーボール	第50回PTAバレーボール大会	10月6日(日)	総合体育館	1チーム 4,000円	9月18日(水) 連盟HPから	朝霞市バレーボール連盟 花ヶ崎 ☎080-5194-6989
	第27回チャレンジカップ大会(女子)	9月7日(土)	総合体育館	1チーム 2,000円	8月21日(水) バレーボール連盟HP	
	第21回朝霞市フレンドシップ大会	11月9日(土)	総合体育館	1チーム 3,000円	10月23日(水) バレーボール連盟HP	
	春季バレーボール大会女子の部	5月11日(土)	総合体育館	1チーム 2,000円	4月24日(水) バレーボール連盟HP	
	春季バレーボール大会男子の部	5月26日(日)	総合体育館	1チーム 3,000円	5月8日(水) バレーボール連盟HP	
	朝霞地区バレーボール大会	7月7日(日)	総合体育館	各市 10,000円	6月12日(水) バレーボール連盟HP	
	朝霞市バレーボール連盟創立50周年記念大会 男子の部	令和7年 1月19日(日)	総合体育館	1チーム(市外) 3,000円 1チーム(市内) 2,000円	12月25日(水) バレーボール連盟HP	
	朝霞市バレーボール連盟創立50周年記念大会 女子の部	令和7年 1月26日(日)	総合体育館	1チーム(市外) 3,000円 1チーム(市内) 2,000円	令和7年1月8日(水) バレーボール連盟HP	
空手道	令和6年度朝霞市空手道錬成大会	9月8日(日)	第二小学校 体育館	2,000円	8月1日(木) 問い合わせ先へ	朝霞市スポーツ協会空手道部 鴨下 ☎456-0400
ソフトボール	年間リーグ戦男子トーナメント大会	5月12日(日) ～10月20日(日)	内間木ソフトボール場、 青葉台公園芝生広場、 朝霞第二中学校	4,000円～17,000円	3月9日(土) 問い合わせ先へ	朝霞市ソフトボール協会 山田 ☎090-8816-5115
レクリエーション	朝霞市レクリエーション大会	5月19日(日)	朝霞中央公園 陸上競技場	無料	当日現地	朝霞市レクリエーション協会 早川 ☎090-2468-8754

※開催内容を変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。

◆ 志 木 市 ◆

※日時・会場等を変更する場合がありますので、「広報しき」・問い合わせ先でご確認ください。

事業名	内 容	日 時	対 象	会 場	費 用	問い合わせ
市民文化祭	市内を拠点として活動する文化団体や個人を対象に、広く市民に発表する場として、文化の祭典を実施します。	11/2(土)・3(日)・4(月)	どなたでも	総合福祉センター	無料	生涯学習課 ☎048-473-1134
美術展覧会	市内を拠点として活動する美術団体や個人の発表の場として、美術展覧会を実施します。	11/2(土)・3(日)・4(月)	どなたでも	志木市役所	無料	生涯学習課 ☎048-473-1134
芸能祭	市内を拠点として活動する芸能団体や個人の発表の場として芸能祭を実施します。	未定 (2月開催予定)	どなたでも	未定	無料	生涯学習課 ☎048-473-1134

◆ 新 座 市 ◆

※日時・会場等を変更する場合がありますので、「広報にいざ」・問い合わせ先でご確認ください。

新座快適みらい 都市市民まつり 第59回文化祭	憩いのギャラリーこもれび(市民ギャラリー)での芸術展、新座市民会館での舞台発表、睡足軒の森での茶の湯など日頃の文化活動を広く発表する場として文化祭を開催します。	10/17(木)~11/18(月) (予定) ※作品入替りあり	観覧: どなたでも 出品・出演: 新座市在住・在勤・在学、新座市内のサークル等で活動している方	新座市役所・新座市民会館・睡足軒の森ほか	無料	生涯学習・スポーツ課 ☎048-477-1498 (直通)
人権講演会	すべての人々の人権が尊重される社会実現を目指し、広く地域住民を対象に講演会を開催します。	12/7(土)(予定) 13:00~15:00	どなたでも	新座市民会館	入場無料	生涯学習・スポーツ課 ☎048-477-1498 (直通)

◆ 和 光 市 ◆

※日時・会場等を変更する場合がありますので、「広報わこう」・問い合わせ先でご確認ください。

平和祈念パネル展示会	平和に関するパネルの展示を実施します。	未定	一般	和光市民文化センター企画展示室・展示ホール	無料	企画人権課 人権文化交流担当 ☎048-424-9088
2024和光市民まつり 美術作品展 ステージ発表	市内を拠点として活動している団体や個人を対象に、日ごろの活動の成果を発表する場として、美術作品展、ステージ発表を実施します。	・美術作品展 11/9(土)~17(日) ・ステージ発表 11/9(土)、10(日)、16(日)、17(日) (予定)	入場自由 (出展・出演: 和光市在住・在勤・在学の方)	和光市民文化センター	無料	生涯学習課 生涯学習担当 ☎048-424-9150
和光市人権講演会	人権尊重の社会づくりを推進することを目的として、講演会を開催します。	未定(2月頃開催予定)	一般	未定	無料	生涯学習課 生涯学習担当 ☎048-424-9150

✎ 十文字学園女子大学

★日時・開催方法等を変更する場合がありますので、大学HPにてご確認ください。

事業名	内容	日時	対象	会場	費用	問い合わせ
実践食事学のススメ～疾病リスクを減らす考え方～	食事は私たちの健康に深く関わっています。学んだ知識を生活で実践していくための最新の考え方を紹介し、疾病リスクを減らすための具体的な方法を探ります。	公開期間： 8月～11月 (予定)	一般	オンデマンド 配信	無料	十文字学園 女子大学 地域連携推進課 ☎048-477-0958 (直通)
平安朝の恋文 ー書道と文学のコラボ レーションー	著名な書道家である鷹野理芳(穂 苅真里子)氏らが『源氏物語』や 紫式部、清少納言の魅力を解説し ます。鷹野氏の作品展も同時開催。 作品のエネルギーを直接感じてく ださい。	9/14(土) 13:00～15:00	一般	十文字学園 女子大学	無料	<a href="https://www.jumonji-u.ac.jp/contribution/region/lecture/">https://www.jumonji-u.ac.jp/contribution/region/lecture/</a>
土井善晴のおいしいもの のセミナー lesson 5 『心に残す食事～私たちと自然の間にあるもの～』	2020年度よりシリーズで開催して きた講座の第5弾。季節を感じる 食材選びから料理、食事を通して、 作り手や食べる人の心に残すとい うことについて講演を行います。	11/16(土) 13:30～15:30	一般	十文字学園 女子大学	無料	
どうなる!?子どもの 心とからだ ー最新の全国調査結果 をふまえてー	日本の乳幼児の身体発育値につい て、最新のデータに基づき、子ど もの健康な育ちと親の子育てを支 えるために何が必要かを考えま す。	11/30(土) 13:30～15:30	一般	十文字学園 女子大学	無料	

✎ 跡見学園女子大学

★日時・開催方法等を変更する場合がありますので、大学HPにてご確認ください。

令和6年度 春期公開講座 教養コース	「こころの病気と家族」と題して、 全3回にて専門家が講義いたしま す。今回、ハイフレックスによる オンライン受講ができます。	6/15(土)、22(土)、 29(土)	15歳以上 (中学生を 除く)の方 100名	跡見学園 女子大学 新座 キャンパス	無料	跡見学園女子大学 教務部教務課 公開講座係 ☎048-478-3340 <a href="https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/">https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/</a> ※ホームページ は5月上旬公開
令和6年度 秋期公開講座 教養コース	全3回の講座を開催します。 詳細はホームページにて10月上旬 公開予定です。	11月中旬 ～12月上旬の 土曜日を予定	15歳以上 (中学生を 除く)の方 100名	跡見学園 女子大学 新座 キャンパス	無料	跡見学園女子大学 教務部教務課 公開講座係 ☎048-478-3340 <a href="https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/">https://www.atomi.ac.jp/univ/about/effort/extension/</a> ※ホームページ は10月上旬公開

✎ 立教大学

★日時・開催方法等を変更する場合がありますので、大学HPにてご確認ください。

立教大学 各種講演会	たくさんの公開講演会を開催してい ます。立教大学ホームページ「ニュー ス&イベント」の「イベント」に随 時最新情報を掲載しています。 <a href="https://www.rikkyo.ac.jp/news/">https://www.rikkyo.ac.jp/news/</a>	随時	講演会によ って異なる	新座 キャンパス または 池袋 キャンパス	講演会によ って異 なる	講演会によ って異 なる
---------------	--	----	----------------	-----------------------------------	--------------------	--------------------

# 学習支援制度

市では、生涯学習の推進と学習者の組織化を支援するため、自主的に学習活動を行っている団体やサークルに対して、補助金の交付や情報提供などのサポートをしています。皆さんも仲間同士で楽しく学習してみませんか。

## 家庭教育学級補助金制度

「家庭教育学級」は、子育てをする親や、子育てに関わる大人たちの「学びの場」として開設・運営されています。学級では、仲間とともに子どもの成長について考え、子育ての悩みや親の関わり方、子どもの成長に望ましい取り組みなどを話し合い、自らの教養を高めるため、共に学んでいます。

家庭教育学級補助金制度は、市内の幼稚園、保育園、小・中学校の保護者会やPTA等が、家庭教育学級を開設することに対し、補助金を交付するほか、学級の運営方法の相談や講師の紹介など情報提供も行っています。

学級の開催回数：おおむね年3回以上      学級生数：おおむね10人以上

## 家庭教育学級事業補助金制度

市内の子育てサークル等の団体が、「家庭教育学級」として行う学習事業に対し、補助金を交付する制度です。ほかに、学級の運営方法の相談や講師の紹介など情報提供も行っています。

学級の開催回数：年2回以上（延べ3時間以上）      学級生数：おおむね10人以上

## 市民企画講座事業補助金制度

市民学習団体が自主的に企画・実施し、一般市民に公開する学習講座に対して補助金を交付する制度です。市民のみなさんの創意による、地域の実情に合わせた学習機会の形成を支援することで、市民が身につけ、ともに学習する必要がある公益性の高い課題を学習主題とする講座の開催など、市と市民の協働による生涯学習活動の推進を図ります。

事業（講座・学習会）の開催回数：年3回以上（延べ4.5時間以上）      構成員：5人以上

問い合わせ

生涯学習・スポーツ課（生涯学習係）  
☎048-463-2920（直通）



©むさしのフロントあさか