



9月は健康増進普及月間。  
9月3日は睡眠の日。



睡眠について



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	10月24日(休) 午前10時～11時45分		令和5年11月～令和6年3月生まれの第1子の保護者	申/9月5日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	11月9日(出) 午後1時30分～3時30分 11月24日(日) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分	保健センター	令和7年2月～4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/9月5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	9月27日(金) 午後2時～3時		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	10月31日(休) 午後1時25分～4時	保健センター	16歳以上の市民	内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/電話・窓口・左のコードで(先着20人) ※健診は年度内1回のみ

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

行事案内

チャリティ・朝霞フィル共演  
石丸興明ギターの調べ

日時/9月8日(日) 午後2時～4時 会場/ゆめばれす(市民会館) 費用/2,000円 申込方法/事前に電話または直接会場へ その他/曲目:アランフェス協奏曲、グラナダ他 主催/チェックギター友の会 問/石丸 ☎090-6346-3542

姿勢と健康講座

日時/9月4日(休) 午後7時～8時30分、20日(金) 午後2時～3時30分 会場/仲町市民センター 申込方法/電話で その他/未来の健康のために 主催/姿勢美人プロジェクト埼玉 問/安河内 ☎070-2151-8827

フォークダンス初心者講習会

日時/9月6日～27日 毎週金曜日(全4回) 午後6時15分～8時30分 会場/朝霞第八小学校体育館 費用/1,000円 対象/成人 申込方法/事前に電話または直接会場へ その他/室内用運動靴・タオル・水筒を持参 主催/あさか霞フォークダンス 問/大石 ☎474-2771

おりがみを折る会

日時/9月15日(日) 午前10時～午後3時(入退場自由) 会場/溝沼市民センター 申込方法/電話で その他/持ち物:折り紙と折りたい折り紙の本。小学生以下は保護者同伴で。 主催/おりがみを折る会 問/村田 ☎050-5894-5210

会員募集

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。 問/田中 ☎464-6135

朝霞ジュニア卓球クラブ

日時/毎週土または日曜日 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1,200円 対象/小学生 問/茂木 ☎090-9810-0298

朝霞中国語の会

日時/月2回土曜日 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 費用/月3,500円 対象/中国語に興味のある方(初心者から) その他/中国人講師による発音を中心に文法や会話、歌を歌ったり楽しい時間を過ごしています。 問/小川 ☎090-4222-1257

バレエ・ザ・ティンクル  
(モダンバレエ&コンテンポラリー)

日時/月3回土曜日 午後3時30分～4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 対象/3歳～

その他/バレエや身体を動かすことに興味がある方、まずは一步 体験から♪ 問/田上 ☎090-3593-6722

やさしいヨガ

日時/毎週水曜日 午前9時45分～10時45分または午前11時～正午 会場/膝折市民センター 費用/1回700円、6回チケット4,000円 その他/初心者でも大丈夫。大人気のレッスンです!クラスを増やすのでこの機会に是非。 問/齋谷 ☎090-8103-5769

卓球を楽しむ会

日時/毎月第2・4木曜日 正午～午後3時 会場/総合体育館 費用/1回200円 対象/成人(年金者組合加入者) 問/橋本 ☎080-4926-1712

あかつきピラティスサークル

日時/月2～3回月曜日 午前10時50分～正午 会場/東朝霞公民館または内間木公民館 費用/1回1,000円 対象/女性(お子さん連れ可) その他/ストレッチで体をほぐし、ピラティスで体幹トレーニング。自分のペースで無理なくできます。初回体験無料。 問/加藤 ☎090-1721-6179 ✉akatsuki.p2013@gmail.com

行事案内・会員募集のポスターを  
市掲示板に掲示できます

行事案内・会員募集のポスターを、市内に設置している市掲示板に掲示できます。詳しくは、シティ・プロモーション課へお問い合わせください。