



10月20日は世界骨粗鬆症デー
丈夫な骨の為に身体を動かそう！



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	11月28日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和5年12月～令和6年4月生まれの第1子の保護者	申/10月3日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	12月14日(出) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和7年3月～5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 申/10月3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	10月24日(休) 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
大人の歯の健診	10月31日(休) 午後1時25分～4時		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
集団健(検)診 ・30代のヘルスチェック ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診	12月8日(日)・9日(月) 午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分 ※30代のヘルスチェックは、12月8日(日)午前のみ ※年度内1回のみ ※今年度最後の募集です。		30代のヘルスチェック/ 30代の市民(無料) 乳がん検診/ 30代・50歳以上の女性(500円) 40代の女性(700円) 子宮頸がん検診/ 20歳以上の女性(400円)	申/10月2日(休)～10月23日(休)に、下のコード・窓口・はがきで。はがきの場合、希望する健(検)診名・希望日午前・午後(第3希望まで)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・電話番号を記入し、健康づくり課(〒351-0011本町1-7-3)へ郵送 ※申込多数の場合、抽せん

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

MI's なかよしえいごのハロウィンパーティ

日時/10月19日(出) 午前10時30分～11時20分 会場/宮戸市民センター
費用/800円 対象/未就園児と保護者 申込方法/電話またはFacebookで
その他/ハロウィンの歌やアクティビティでパーティを一緒に楽しみましょう 主催/MI's なかよしえいご 問/阿部 ☎090-9291-0117

全国一斉司法書士無料法律相談

日時/10月2日(休) 午後2時～4時 会場/産業文化センター 対象/司法書士業務に関する相談(登記手続・供託手続等)をしたい方 主催/埼玉司法書士会

問/埼玉司法書士会志木支部 渡邊 ☎473-7022

暮らしと事業の無料相談会

日時/10月12日(出) 午前10時～午後4時 会場/ゆめばれす(市民会館) 対象/相続・遺言・各種許認可等の相談をしたい方 主催/埼玉県行政書士会朝霞支部 問/松尾 ☎450-1390

紙コップのインсталレーション

日時/10月27日(日) 午後1時30分～3時30分 会場/東朝霞公民館 費用/大人500円、子ども100円 申込方法/電話で その他/紙コップのアート体験ワークショップ 主催/朝霞おやこ劇場 問/岩崎 ☎090-4432-6052

第10回てづくり雑貨市カーリーノ

日時/10月10日(休) 午前11時～午後3時 会場/産業文化センター 主催/カーリーノ 問/渡海 ☎kari_no2017_4@yahoo.co.jp

東洋大学無料法律相談会

日時/10月5日(出) 午前9時～午後4時30分 会場/産業文化センター 対象/市内在住または市内事業者の方 その他/労働・税金・破産・調停中のもの・弁護士等に相談中のものの相談は受けられません。 主催/東洋大学無料法律相談部 問/横井 ☎03-3945-7425

会 員 募 集

みやどプティバレエ(モダンバレエ)

日時/毎週日曜日 午前9時10分～ 会場/膝折市民センター 対象/3歳～小学生
その他/無料体験でレオタードを貸し出します。 問/青谷 ☎090-8103-5769

朝霞将棋教室

日時/毎週日曜日 午後1時～4時30分、毎月第2・4水曜日 午後6時～8時 会場/ゆめばれす(市民会館) 入会金/1,000円 費用/月7,000円 対象/駒の動かし方が分かる方 その他/定期的に女流棋士の先生も来られます。 問/中司 ☎080-2880-2080

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時/毎週月曜日 午前10時～11時 会場/東朝霞公民館 費用/1回500円 対象/1人で歩けるお子さん～未就園児とその保護者 その他/リトミック・手遊び歌・製作等を親子で楽しみます。体験可。 問/佐々木 ☎hellofriends.2024ssk@gmail.com

空手道一武会朝霞道場

日時/毎週木曜日 午後5時20分～8時30分、毎週土曜日 午前9時10分～午後0時30分 会場/膝折市民センター 費用/月3,600円～ 対象/年少～大人 問/寺田 ☎050-5879-3065