



2月は生活習慣病予防月間です。  
日頃の食事と運動、そして休息が大切です！



## 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	3月13日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和6年4月～8月生まれの第1子の保護者	申/2月6日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	4月12日(土) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和7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 申/2月6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27日(木) 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25日(火) 午前10時～11時45分、午後1時～4時		16～69歳の方 ※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

## 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

### ぐらんぱと遊ぼう (紙飛行機を作って飛ばそう)

日時/2月22日(土) 午後1時15分～3時30分 会場/内間木公民館 対象/市内在住の小学生とその保護者(15組・先着順) 申込方法/メールで(氏名と電話番号を記載) 主催/NPO法人朝霞ぐらんぱの会 問/加藤  
☐katoaki0727@hotmail.co.jp

### 良い姿勢で健康な体づくり

日時/①2月7日(金) 午前10時～11時30分 ②2月19日(木) 午後7時～8時30分 会場/①産業文化センター ②ゆめばれす(市民会館) 申込方法/電話で その他/良い姿勢で健康な体を作りましょう。主催/姿勢美人プロジェクト 問/安河内  
☎070-2151-8827

### 葛西臨海公園ウォーキング

日時/2月9日(日) 午前9時10分～午後5時 会場/北朝霞駅午前9時10分集合 費用/300円 対象/40歳以上の単身者 申込方法/電話で 主催/朝霞ほのぼの会 問/佐々木  
☎090-9230-8827

## 会員募集

### ローズサークル(ソフトテニス)

日時/毎週木曜日 午後0時30分～3時30分 会場/弁財公園テニスコート 費用/1回500円 問/佐々木  
☎090-3809-5746

### 楽しく学べる韓国語

日時/毎月第4土曜日 午後1時～2時40分 会場/弁財市民センター 入会金/1,500円 費用/月3,500円、教材費500円 対象/韓国語初心者や興味がある方 その他/令和7年4月より入門クラスオープン 問/千恵真  
☐hangul.joa@gmail.com

### あけぼの会(あさか落語研究会)

日時/毎月第1または第2金曜日 午後7時～8時、毎月第3または第4土曜日 午後2時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/1回1,500円 その他/日にちは事前にご連絡ください。 問/保谷  
☎090-3235-7124

### 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2時15分～ 会場/中央公民館・コミュニティセンター 対象/3歳～小学生 その他/バレエや体を動かす事に興味がある方、まずは一步体験から♪ 問/田上  
☎090-3593-6722

### 朝霞ジュニア卓球クラブ

日時/毎週土曜日または日曜日 午前9時～正午 会場/第十小学校体育館 入会金/1,000円 費用/月1,200円 対象/朝霞市近隣の小学生 その他/体験者歓迎 問/茂木  
☎090-9810-0298

### フラ・オハナ・カムケア

日時/毎週水曜日または金曜日 午後1時～3時 会場/水曜日 東朝霞公民館、金曜日 中央公民館・コミュニティセンター 費用/月4,400円(4回) 対象/女性(フラダンスが好きな方) その他/初回無料体験あり 問/松井  
☎090-2314-4450

### 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 対象/成人 その他/初心者、運動が苦手、体が硬い方でも大丈夫。体験可 問/髙谷  
☎090-8103-5769

## 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。