

蕨市民体育館・北町公民館・北町児童館・・・蕨市北町コミュニティ・センターの情報誌！

きたこみつうしん



親子で楽しもう！

おはなしあ・の・ね

2月号 Vol.108
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

毎月開催されている、北町児童館事業「おはなしあ・の・ね」では、読み聞かせボランティア「読み聞かせじゃんけんぽん」の皆さんが、絵本の読み聞かせや手遊びを行って来ています。



北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

消防署見学へ行こう！

日時：3月1日（水）
午前10：00～11：00

対象：1歳以上未就学の子（参加当日）と保護者
12組

申込：蕨市の方 2月13日～2月27日まで
市外の方 2月20日～2月27日まで
先着順 直接来館



おはなしあ・の・ね

日時：2月13日（月）午前11時15分～
対象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
申込：2月6日（月）～（電話可）

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日時：2月14日（火）
午前10時30分～11時30分
対象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
申込：2月7日（火）～（電話可）

ボールプールで遊びませんか？

日時：2月3日（金）・13日（月）
開館時間内
※13日は午後から開催



今月の製作

日時：2月14日（火）
～材料がなくなるまで
◆おでかけバックびな

☆すべての事業は先着順・市内の方優先とさせていただきます。

☆各催しは中止の場合があります。

☆児童館開館時間 午前9時～正午、午後1時30分～午後4時30分

電話：048-211-2800（北町児童館）

子育てママのおしゃべりサロン

日時：2月15日（水）
午前10時～11時30分

会場：北町公民館 2階和室

持ち物：バスタオル（お子さんが敷くため）
普段のお出かけに必要なもの等

申込：不要



北町連絡室のご案内

受付時間 平日午前9時～正午

申請できるもの	持ち物	手数料
住民票（写）	官公庁発行の写真付き 本人確認書類（免許証等） 写真無の場合は2点以上	1通 200円
印鑑登録 証明書	上記のものにあわせ 印鑑登録証	

※同一世帯ではない代理人は、委任状が必要。

行政サービスのご案内

取扱時間 午前9時～午後9時

内容	料金
粗大ごみ収集券 ※回収は申込制。申込は生活環境係 電話：048-443-3706	1枚 550円
改定版「わらび郷土かるた」	1冊 500円

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

新教室開講しました！



女性限定

ボールピラティス

ボールを使って楽しくピラティス！
インナーマッスルを鍛えて
スラッとした身体を目指しましょう！

初めての方

大歓迎

日程：2月2・9・16日（木）

料金：1回500円 蕨市民体育館窓口にてお申し込み

時間：9：00～9：45

場所：武道場2(畳) 担当：柳澤 さより

※定員に達した場合は受付を終了いたします。

※館内ではマスク着用をはじめ、感染対策のご協力をお願いいたします。

教室情報

pick up!

子育てママ フィットネス



担当：柳澤 さより

ママ向けの運動クラス☆
やさしいピラティスやエクササイズで
産後の身体をスッキリボディへ！
託児ではありませんが、
5歳未満のお子様も入室OK！

日程：2月2・9・16日（木）

料金：1回500円 蕨市民体育館窓口にてお申し込み

時間：10：00～10：45

場所：武道場2（畳）

詳細スケジュールは
HPよりご確認ください⇒



※その他教室の詳細スケジュールはHPをご覧ください。

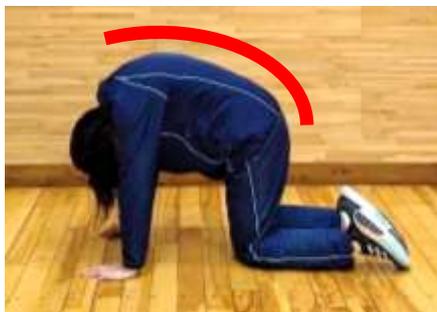
※定員に達した場合は受付を終了いたします。

※館内ではマスク着用をはじめ、感染対策のご協力をお願いいたします。

わらたい体操

【キッズ☆ストレッチ】ねこのポーズ

部位：背中・腰回り



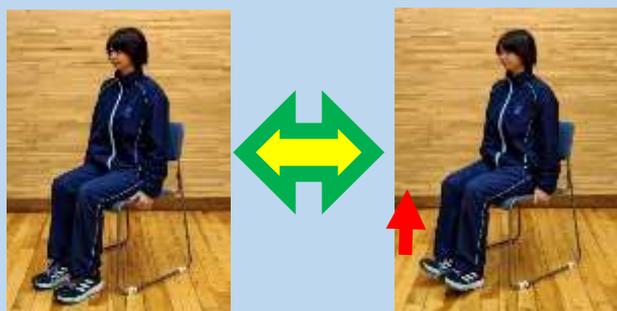
- ① 両手を肩の真下につき、膝をついて四つんばいで構えます。
- ② 猫の背伸びをまねて背中を丸めてみましょう。丸めるときは強く息を吐きます。

- ③ 次に天井を見上げるように背中を反らせた姿勢をとります。このとき呼吸は吸いながら行います。

【座りながら！トレーニング】

効果：血行促進・転倒予防 部位：すね・ふくらはぎ

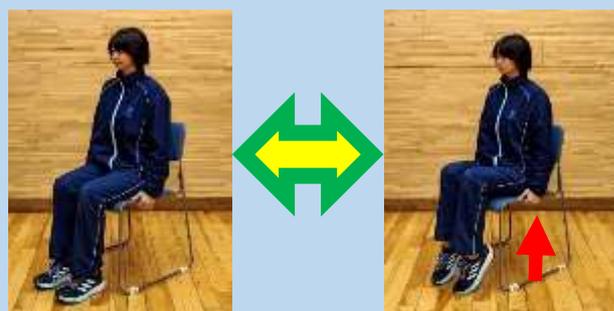
つま先上げ 8カウント 10回



ポイント

- ① イスに深く座り、腰幅に足を広げる。
- ② すねの筋肉を意識しながら、つま先を上げる。

かかと上げ 8カウント 10回



ポイント

- ① イスに深く座り、腰幅に足を広げる。
- ② ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとを上げる。

ホームページや SNS にて、最新情報を配信中！

教室情報や館内利用状況等、随時更新しております！是非ご確認ください！
お問合せ：電話 048-432-2611



ホームページ



インスタグラム



ツイッター

2・3月の予定

公：北町公民館 / 体：市民体育館、中央・塚越プール /
 児：北町児童館 / 市：蕨市 / コ：北町コミュニティ委員会
 学：小学校・中学校 / 他：その他催し
 公民館は月末休館 **児童館は日曜日・祝日休館**

2/1	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	16	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ	3/1	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 児：消防署見学へ行こう
2	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ	17	金	体：第2地域包括支援センター 市内ケアマネジャーの 交流会	2	木	公：キッズスポーツクラブ
3	金	公：フットサル教室 児：ボールプールで遊びませんか？	18	土	児：館内整理のため午後休館 体：バスケットボール協会 蕨市バスケットボール 協会長杯大会	3	金	
4	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	19	日	体：バスケットボール協会 蕨市バスケットボール 協会長杯大会 体：蕨市社会福祉協議会 第42回社会福祉大会	4	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
5	日		20	月	公：イングリッシュルーム	5	日	体：卓球連盟 第36回蕨オープン卓球大会
6	月		21	火	公：ハロ北会	6	月	
7	火		22	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	7	火	
8	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	23	木	天皇誕生日 児：休館	8	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
9	木	児：ベビーマッサージ	24	金		9	木	
10	金	他：スマートフォン教室	25	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳有段者講習会	10	金	
11	土	建国記念の日 児：休館 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	26	日	体：NPO法人マグナムカップ 第30回男子マグナムカップ バレーボール大会 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳有段者講習会	11	土	
12	日	体：バドミントン協会 冬季市民バドミントン大会	27	月		12	日	体：生涯学習スポーツ課推進係 スポーツフェア
13	月	児：おはなしあかね 児：ボールプールで遊びませんか？ (午後)	28	火		13	月	児：おはなしあかね
14	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC				14	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
15	水	公：子育てママの おしゃべりサロン 公：いきいき学級 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放				15	水	公：いきいき学級 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放

ホームページも随時更新しています！ぜひチェックしてみてくださいね♪

北町公民館→ 蕨市公式ホームページ <http://www.city.warabi.saitama.jp/> → 「生涯学習・スポーツ」
 をクリック→ 「公民館 北町公民館」をクリック→ 「イベント・講座」などをクリック
 で情報が見られます。

(参考) <https://www.city.warabi.saitama.jp/shogaigakushu/kouminkan/kita/index.html>

市民体育館→ <https://warabi-sports.com>