

きたコミつうしん



参加者募集します

4

蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
月号 Vol.86

令和3年度の小学生対象「キッズスポーツクラブ前期」・「北町イングリッシュルーム」・高齢者学級「いきいき学級」の募集をします。状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。予めご了承ください。

高齢者学級 **いきいき学級**

月 日	内 容
5月12日	開講式・人権ミニ講座
6月9日	夏に向けて体力をつけよう！元気UP教室
7月7日	【製作】折り紙の世界にふれてみよう ※実費負担
9月15日	悪質商法に気を付けよう
10月20日	楽しく食べて健康に！
11月17日	楽しく元気に！歌って?? いきいき歌声喫茶
12月8日	【製作】押し花でカレンダーを作ろう ※実費負担
1月12日	ゆっくりとした呼吸で体を動かそう～気功教室～
2月2日	発想を豊かに！脳トレ・頭の体操
3月16日	春に向けて体を動かそう！元気UP教室／閉講式

対 象：市内在住の60歳以上の方 25名（先着順）
時 間：月1回水曜日 午後2時～
年会費：500円（別途材料費がかかる講座があります）
申 込：4月21日（水）午前9時から参加費を添えて
北町公民館へ

北町 イングリッシュルーム

日にち：**5月17日～3月**

毎月第3月曜日 全10回

時 間：午後4時～午後5時

（祝日の場合は前後の週に変更します）

対 象：小学校1年～4年生

10名（先着順）

参加費：200円（初回に集めます）

申 込：4月21日（水）～

（窓口・電話・メール可）



きたまちキッズスポーツクラブ 前期

☆日にち：**5月20日・6月3・17日
7月1日・15日**

木曜日 全5回

☆時 間：午後4時10分～4時55分（予定）

☆参加費：100円（参加初回に持参）

☆講 師：シンコースポーツ(株)スタッフ

☆対 象：蕨市在住の小学生1～4年生 15名

※定員を超えた場合は、抽選となります。

参加の可否は全員に通知でお知らせします。

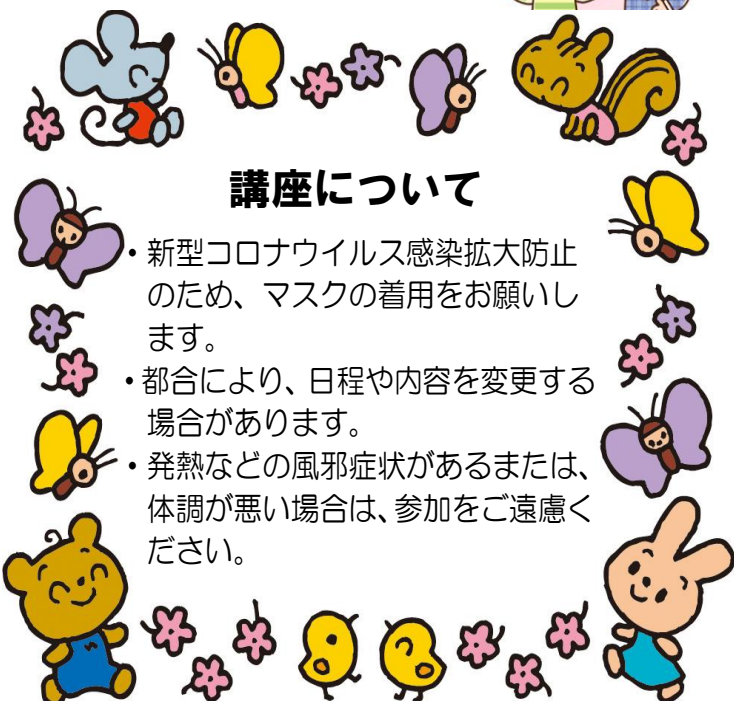
☆申 込：4月21日（水）～27日（火）

窓口・電話・メール可



講座について

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。
- ・都合により、日程や内容を変更する場合があります。
- ・発熱などの風邪症状があるまたは、体調が悪い場合は、参加をご遠慮ください。



北町公民館・北町児童館講座案内

0・1・2ちゃん 子育てママのしゃべりSALON

日にち：4月21日（水）

時 間：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

その他：来館前に必ず検温してきてください。
発熱（37.5℃以上）、風邪の症状がある場合、体調がすぐれない場合は来館をご遠慮ください。
保護者は必ずマスクを着用し、来館時は洗い・手指消毒をお願いします。

- ◆申込は不要ですが、新型コロナウイルス感染予防のため、各日定員を設けております。定員を超えた場合はお断りする場合があります。
- 状況によって中止になる場合があります。

北町連絡室のご案内

受付時間 平日午前9時～正午

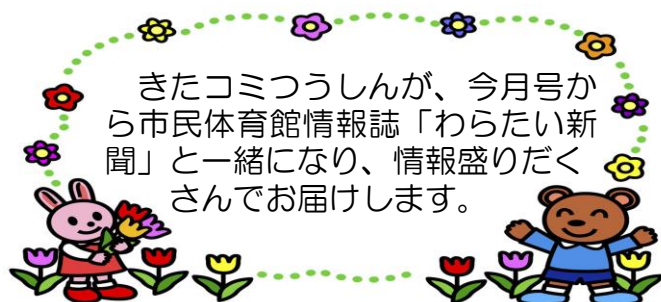
申請できるもの	持ち物	手数料
住民票（写）	官公庁発行の写真付き 身分証明書（免許証等）写 真無の場合は2点以上	1通 200円
印鑑登録 証明書	上記のものにあわせ 印鑑登録証	

※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



こいのぼいバッグを作ろう！

日 時：4月13日（火）

～材料がなくなるまで

材料費 無料 要事前申込

おはなしあ・の・ね

日 時：4月26日（月）午前11時15分頃

対 象：乳幼児親子 7組 要事前申込

にこにこ広場

日 時：4月20日（火）午前10時30分

対 象：乳幼児親子 要事前申込

♥気軽に参加できるホッとひと息空間です。

◆情報交換やお友だち作りをしませんか？

☆引き続き、事前申込制となりますので、事前にご連絡ください。

☆市内在住者優先（市外在住者は当日連絡で空いている場合は利用可）

☆小学生は、保護者からの申し込みが必要

問合せ：北町児童館（電話048-211-2800）

公民館からのおねがい

団体活動届出書について

北町公民館を利用されている団体に令和3年度「社会教育関係団体活動届出書」または、「公民館利用団体届出書」のご提出をお願いしています。

総会終了後、添付書類を添えてお早めにご提出ください。提出期限は7月末を目途にしております。

届出書は3月下旬に送付しておりますので、代表者等の変更があった場合は、団体内でお受渡しください。

公民館施設の予約

使用許可申請書・使用報告書について

公民館の利用の申込みは原則として、利用希望日の2ヶ月前の同日（土日祝を含む）午前9時から窓口優先で受付しています。

また、利用日の5日前までに「公民館使用許可申請書」を必ずご提出ください。

利用後は、「公民館使用報告書」を必ずご提出ください。



蕨市民体育館からのお知らせ



最新情報

【春季スポーツ教室 申込開始】

4月～6月のスポーツ教室事前申込受付を開始致しました！

ヨガやストレッチ、ダンス等、多くの教室を開催しております！
始めての方でも安心してご参加いただけるプログラムを取り扱っております。

この春から始めてみませんか！？

○ヨガ / ストレッチ教室

「ベーシックヨガ」「呼吸ストレッチヨガ」

「アロマリラックスヨガ」

「ほぐしのヨガ」「骨盤ストレッチ」



○エクササイズ / フィットネス / エアロ / ダンス教室

「スモールボール・バランスボールエクササイズ」

「ZUMBA」「やさしいフラダンス」「初めてエアロ」

「子育てママフィットネス」



○体操教室（高齢者体操）

「元気アップ教室」「健康体操」

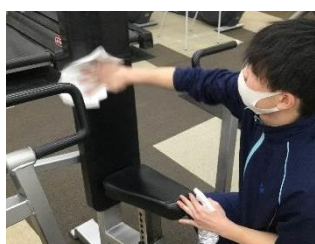
※各教室、定員を設けております。定員に達し次第受付終了となります。

※詳細は当館ホームページまたは受付（お電話）にてご確認ください。

【安全にご利用頂ける環境づくり】

蕨市民体育館では、安全にご利用頂けるよう設備・備品消毒や室内の換気等、徹底した感染対策に努めております。また、ご来館の際は手指消毒やマスクの着用、体調チェック表のご記入にご協力頂いております。

引き続き安全にご利用頂ける環境づくりに努めて参りますので、ご協力頂きますようお願い致します。



備品消毒の徹底



手指消毒の徹底



（備品）消毒セットお渡し



体調チェック表記入

※ 感染状況により、施設利用制限等変更となる場合がございます。

教室情報

【キッズコーディネーション教室無料体験会】

幼児～児童を対象とした、大人気教室「キッズコーディネーション」！

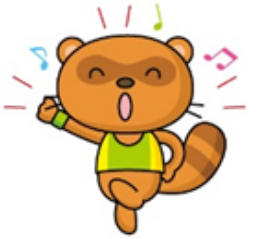
※コーディネーションとは・・・

コーディネーション能力とは、状況を目や耳など五感で感知したものを頭で判断
具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力です。

コーディネーション運動では、「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」

「操作能力」「認知能力」これら5つの能力を身に着けることができます！

遊び感覚で誰もが楽しくできて、運動神経がグングン良くなる運動、それがコーディネーション運動です！



日程：4月10日（土曜日）

時間：幼児クラス（3～5歳）11:00～11:50

児童クラス（小学1～4年生）12:00～12:50

会場：武道場1（板）

参加費：無料（事前申込）

定員：各クラス先着15名

申込方法：4月1日より当館窓口にて、申込用紙の記入、
及び参加費のお支払いをお願い致します。



【TEAMO ENGLISH PLAY CLUB 無料体験会】

■英語×コーディネーショントレーニングのスクール、蔵校スタート■

キッズたちが外国人コーチと遊びながら、運動神経を向上させるコーディネーショントレーニング
を行うスクール TEAMO ENGLISH PLAY CLUB。

どんなスポーツもそつなくこなせるようになる運動神経と、英語をぐんぐん伸ばそう！

5/6（木）の本格オープンを前に、無料体験レッスンを実施します

TEAMO ENGLISH PLAY CLUB 蔵校 無料体験レッスン

日程：4/15（木） 中年長クラス 15:00～

小1小2クラス 16:00～

4/22（木） 中年長クラス 15:00～

小1小2クラス 16:00～

主催：シンコースポーツ株式会社

（蔵市民体育館指定管理者）

共催：株式会社TEAMO

会場：蔵市民体育館

参加費：無料

定員：20名

【お申込み・お問合せ】

株式会社TEAMO（ティーモ）

<http://teamoenglishplayclub.com/>



わ ら た い 体 操

【かんたん！キッズ体操】

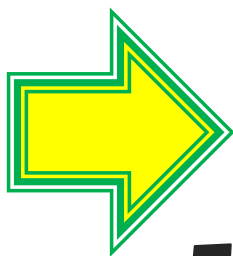
クマさんのまねっこをして、ゆっくり歩いてみましょう！



START !

両手両足をつき、できるだけ腰を高く！

※腰が下がらないようにゆっくり前に進みましょう！下半身強化・柔軟性アップに効果的です！



FINISH !

同じ側の手足を同時に出して歩きましょう！

【簡単エクササイズ】

椅子に座ったまま「もも上げタッチ」！足腰の強化やお腹の引き締めにも！



START !

椅子に深めに腰を掛けます。
お腹の前に両手を構えましょう。



FINISH !

構えた両手に膝でタッチしましょう！
これを交互に繰り返します！

※ももをあげる際、（意識して）強めに息を吐きましょう！

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！
電話：048-432-2611



ホームページ



Instagram



Twitter

北町地区の

4・5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**

4/1	木		16	金	体：トレーニングルーム 休場（9:00～15:00）	5/1	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
2	金		17	土	児：館内整理のため午後休館 体：市長タウンミーティング 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	2	日	
3	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	18	日	体：蕨市フロアボール 市長杯争奪戦	3	月	憲法記念日
4	日	体：蕨市フロアボール 蕨市U19・U13 ネオホッケー大会	19	月		4	火	みどりの日
5	月		20	火	児：にこにこ広場	5	水	こどもの日 体：蕨市フロアボール協会 蕨市シニア・混成 ネオホッケー大会
6	火		21	水	公：0・1・2ちゃんママ のおしゃべりサロン 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	6	木	
7	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	22	木		7	金	
8	木		23	金		8	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
9	金		24	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	9	日	体：蕨市卓球連盟 春季卓球大会個人戦
10	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	25	日	体：蕨市バドミントン協会 市民バドミントン大会	10	月	
11	日		26	月	児：おはなしあ・の・ね	11	火	
12	月		27	火		12	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
13	火	児：こいのぼりバッグを作ろう ～材料がなくなるまで	28	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	13	木	
14	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	29	木	昭和の日	14	金	
15	木		30	金		15	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放

※日程等が変更になる場合もございますので、ご了承ください。

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→ <http://www.saispo.jp/warabi-t/>