

きたコミっうしん



子育ておしゃべりSALON 5

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

月号 Vol.87

4月21日（水）から全12回の「0・1・2 ちゃんママの子育ておしゃべり SALON」がスタートしました。今月は空を泳ぐ鯉のぼりをバックに写真撮影会を行いました。講師の園川泰子先生の明るく優しいトークで、参加者の方もリラックスした雰囲気です。子育てについての相談やママ達の情報交換を行いました。参加自由ですので、お気軽にご参加ください。



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：5月19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、来館時は手洗い・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。

パラシュートを作ろう！

日時：5月13日（木）

～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：5月24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&英語の絵本でABC

日時：5月11日（火）午前10時30分

対象：乳幼児親子 要事前申込

◆手遊びや英語の絵本の読み聞かせを楽しみましょう。

♥ホッとひと息空間で遊びながら情報交換やお友達づくりをしませんか？

☆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）

参加者募集してます ママ北会

No.	開催日	時間	内容	講師
1	6月11日（金）	9時30分～11時	親子ダンス 音楽に合わせて踊ろう	宮林 和美
2	6月下旬予定	未定	じゃがいも掘りに行こう	公民館職員
3	7月13日（火）	10時～11時30分	乳幼児の応急手当 ※別部屋託児	消防署職員
4	9月14日（火）	10時～11時30分	家でできる親子体操	市民体育館職員
5	10月中旬	未定	さつまいも掘りに行こう	公民館職員
6	12月7日（火）	10時～11時30分	写真をアレンジ スクラップブック	清水真由美
7	1月18日（火）	10時～11時30分	親子リトミック	小島 晶子
8	2月8日（火）	10時～11時30分	親子で体を動かそう！ 親子ストレッチ	市民体育館職員

☆対象：蕨市在住の1・2歳児の子とその保護者
※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。

☆参加費：1,200円（参加初回に持参）

☆申込：5月10日（月）～18日（火）
公民館窓口にて申込み

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



蕨市民体育館からのお知らせ



最新情報

【トレーニングルームリニューアル】

この度トレーニングルームがリニューアルオープンしました！
人気の高かった5機種が新しくなり、一部鏡張りになりました！
始めての方でも安心してご利用頂けるよう講習会も開催させて頂いております。一緒にトレーニング初めてみませんか！？

○有酸素運動

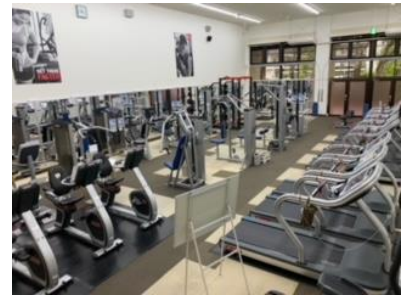
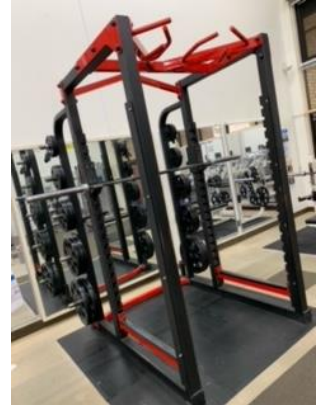
ランニングマシン…天候や時間に関係なく自分のペースで！
クロストレーナー…運動不足の方でも手軽にトレーニング！

○筋力トレーニング

「チェストプレス」「チェストフライ」
「ラットプルダウン」「シーテッドロウ」が新しくなりました！
筋力アップや姿勢の改善が期待できます！
新しくなったマシンを体験してみてくださいね！

○ミラー多数設置

鏡張りの場所が増えフォームチェックがしやすくなりました！



※定員に制限を設けております。定員に達した場合お待ち頂くこともございます。
※トレーニングルーム利用状況はホームページ、インスタ、ツイッターで配信しております。
※トレーニングルームは高校生以上からご利用頂けます。

【トレーニングジム初心者講習会】

- 1、右の表よりご希望日をお選びください
- 2、電話または受付でご予約を承ります
- 3、当日受講時間前に受付にお越しください

※受講前に利用登録を行います。

住所の確認できる身分証明書をお持ちください。

※現在更衣室のお貸出しを中止しております。

必ず運動のできる服装・マスク着用でお越しください。

スーツやジーンズ等でのご利用はお断りしております。

※室内用シューズの着用をお願いしております。

お忘れになりますとご利用頂けませんのでご注意ください。

※トレーニングルームは高校生以上からご利用頂けます。

※ご来館前に体温の確認等体調チェックをお願い致します。

講習会開催日程

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00		○		○		○	○
18:30	○	○	○	○	○	○	○



教室情報

【キッズ球技サークル】

新小学1年生～3年生を対象とした、大人気教室「キッズ球技サークル」！

※ キッズ球技サークルとは・・・

バスケットやサッカーをはじめとした球技をみんなで楽しく行うサークルです！

遊び感覚で気軽に参加できて、球技が好きになっちゃいます！

皆さまの参加をお待ちしてます！

日程：5月12、19、26日（水）

時間：16:10～16:50

会場：アリーナ

料金：当日申込 1回分 350円

事前申込 3回分 900円（5月）

※事前申込の金額は実施回数によってとなります。

定員：先着20名

受付：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。



【ザ・サーキット】

音楽に合わせてしっかり身体を動かし有酸素運動とトレーニングで

シェイプアップと体力向上を目指しましょう！

初心者の方、運動が苦手な方も大歓迎！初めての方でもお気軽にご参加いただけます！

短時間でばっちり運動不足を解消しましょう！

日程：5月10、17、24、31日（月）

時間：11:00～12:00

会場：武道場1（板）

料金：当日申込 1回分 350円

事前申込 4回分 1,200円（5月）

定員：各クラス先着20名

受付：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。



※ご参加の際は必ず、マスクの着用をお願い致します。

※ご来館の前に、体温の確認等体調チェックをお願い致します。

わ ら た い 体 操

【ちびっこ体操】

クモさんのまねをして、ゆっくりと歩いてみましょう！



START !

両手両足を床につけよう！
お尻を持ち上げてスタートのポーズ！
※床にお尻がつかないようにしっかりと支えましょう！



FINISH !

身体を上手に使って前に進もう！
ゴールにむかって突き進め！

【簡単エクササイズ】

椅子に座ったまま「胸ひらき」！肩の強化や姿勢改善に！



START !

手のひらを上に向け、脇を締めます。
肘を90度に構え肩の力を抜きましょう！
※手を開くときに息を吸い、閉じる時に吐き出す



FINISH !

胸を張った姿勢でゆっくり外側へ開きます。
肘が動かないように気を付けましょう！

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！



ホームページ



インスタグラム



ツイッター

北町地区の 5・6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**

5/1	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	16	日	体：蕨市バレーボール協会 協会長杯大会	6/1	火	
2	日		17	月	公：イングリッシュルーム	2	水	公：0・1・2ちゃんママ 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
3	月	憲法記念日	18	火		3	木	公：キッズスポーツクラブ
4	火	みどりの日	19	水	公：0・1・2ちゃんママ 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	4	金	
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	20	木	公：キッズスポーツクラブ	5	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
6	木		21	金		6	日	体：ソフトバレーボール協会 審判講習会
7	金		22	土	体：NPO法人マグナムカップ 第27回関東混合 バレーボール選手権大会	7	月	
8	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	23	日	体：ソフトバレーボール協会 五月大会 体：蕨市相撲連盟 蕨市少年相撲大会	8	火	
9	日	体：蕨市卓球連盟 春季卓球大会個人戦	24	月	児：おはなしあのね	9	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
10	月		25	火		10	木	児：おはなしあのね
11	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC	26	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	11	金	公：ママ北会 児：今月の製作
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	27	木		12	土	体：蕨市バレーボール協会 審判講習会
13	木	児：今月の製作	28	金		13	日	体：蕨市卓球連盟 第9回クラブチームオー プン卓球大会
14	金		29	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	14	月	公：イングリッシュルーム
15	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 児：館内整理のため午後休館	30	日	体：蕨市武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ講 習会	15	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC
			31	月				

※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/>