

きたまコミつうしん

きたまちキッズスポーツクラブ 6

蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
月号 Vol.88

5月20日（木）から全5回の「きたまちキッズスポーツクラブ（前期）」がスタートしました。この講座は小学1～4年生を対象に、楽しく運動しながら運動能力アップを目指しています。市民体育館のコーチの指導のもと、参加したお子さんたちは追いかけっこや鬼ごっこ等の遊びを通じて体を動かすことの楽しさを学んでいました。お子さんたちは体育館のなかを思いっきり走り回って気持ちの良い汗を流していました。



北町公民館・北町児童館講座案内

0・1・25ちゃん 子育てママのしゃべりSALON

日にち：6月2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。

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ください。

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。

参加者募集してます 親子で楽しく体力UP

日時：7月2日（金）9:30～10:45
 対象：当日1歳以上未就園児の子とその保護者10組
 申込：蕨市の方 6月11日（金）～
 市外の方 6月25日（金）～6月30日（水）
 本人が直接児童館へ（先着順）

七夕飾りを作ろう！

日時：6月11日（金）
 ～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

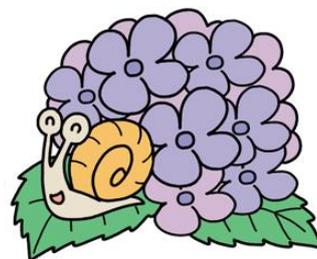
日時：6月10日（木）午前11時15分頃
 対象：乳幼児親子 7組 要事前申込

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日時：6月15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？

北町児童館からのお知らせ

- ☆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）





蕨市民体育館からのお知らせ



最新情報

【蕨市民体育館ホームページリニューアル】

この度蕨市民体育館のホームページがリニューアルされました！
 お知らせや施設紹介、より一層見やすくなりました！
 教室のご案内や閉館時間等のお知らせも新しくなったホームページでさせていただきます！
 また、これまで使用していたホームページは更新を停止致します。
 ブックマークやお気に入りの変更をお願い致します。

新ホームページ URL : <https://warabi-sports.com>



【蕨市民体育館ホームページ】

教室情報

週1回のフキ留学！

【外国人コーチと楽しく遊んで英語も運動神経も伸ばせるスクール！】

資格のあるキッズコーディネーショントレーニングトレーナーと外国人英語講師が考案した、
 英語も運動能力もぐんぐん伸ばせる当スクールだけの**独自プログラム！**

【TEAMO ENGLISH PLAY CLUB】

毎週木曜日 蕨市民体育館 1F 武道場

● 年中年長クラス 15:00~15:45

● 小1小2クラス 16:00~16:45

● 定員：各クラス14名 **※体験レッスンは無料です。**

詳細・お申込み・お問い合わせはWEBまで

<http://teamoenglishplayclub.com/> (共催企業ホームページ)

主催：シンコースポーツ株式会社 (蕨市民体育館指定管理者)

共催：株式会社 TEAMO

■ こんなパパ&ママ、キッズにぴったりのスクールです ■

- ① 子供に英語を習わせたい ② 子供の運動神経を伸ばしたい
- ③ 子供の「楽しさ」を優先したい ④ 忙しくて複数の習い事を掛け持ちするのは大変

■ TEAMO ENGLISH PLAY CLUB の特徴 ■

- ★ 外国人コーチが英語で楽しくレッスン
- ★ 体を使った楽しい「遊び」で子供たちは大喜び
- ★ 「遊び」は、運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニングで構成



健康情報

疲労回復

～疲労を溜めない強い体を作ろう～

1. 疲労について

疲労とは、「これ以上、運動や仕事などの作業を続けると体に害が及びますよ」という人間の生体における警報のひとつです。

疲労は、生命を維持するために、身体の状態や機能を一定に保とうとする恒常性（ホメオスタシス）のひとつとして、それ以上の活動を制限するサインとして働いています。

2. 疲れがたまると・・・

疲れがたまると、頭や体が重いなどの不快な症状とともに集中力の低下や不快な症状とともに、集中力が低下し、仕事や日常生活に影響を及ぼす可能性もあります。さらに疲労がたまると、肩こりや目の疲れ、全身のだるさや食欲不振などを引き起こします。

これから夏が近づき【夏バテ】も起こしやすい季節になります。疲れがたまったらそのままにせず、きちんとケアする事が大切です。

3. 疲労回復するには

①良質な睡眠をとる

最も効果的な疲労回復方法といえます。

睡眠の1～2時間前に入浴し体温を上げておくと質の良い睡眠に繋がります。

②バランスのいい食事

疲れにくい体を作るには食事をしっかり摂ることが大切です。

栄養バランスを意識し、主食、主菜、副菜を食べるようにしましょう。

③適度な運動

適度な運動を行うことで、数時間後に疲労回復物質の量が増加します。

過度な運動は避け、息が上がらない程度に体を動かしましょう。

④入浴で身体を温める

38℃～40℃のぬるめのお湯に10分～20分程度ゆっくり浸かりましょう。

副交感神経が刺激され疲れが取れやすくなります。

4. 疲労回復に効果的な栄養素・食べ物

・ビタミンB群（豚肉・うなぎ・カツオ・マグロ・玄米・納豆など）

エネルギー代謝を円滑にし疲労回復に働きかける栄養素です。

・ビタミンC（柑橘類・さつまいも・じゃがいも・赤ピーマン・黄ピーマンなど）

抗酸化作用、活性酸素を消去する働きがあり、免疫力を整え、ストレスに強い体を作るのに必要です。

・クエン酸（酢・柑橘類・梅干しなど）

体内でエネルギーを生成するのに大切な栄養素であり、強い抗酸化作用があるため活性酸素の生成を少なくする働きがあります。

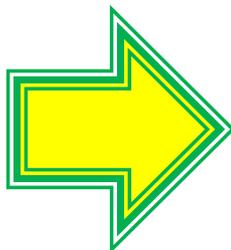
・タンパク質（肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など）

筋肉や骨、臓器や皮膚など体を構成している大切な栄養素で、不足しないように摂取することが大切です。

わらたい体操

動物まねっこ運動【ねこの背伸び】

ねこになったつもりでやってみよう！



START !

両ひざをついて四つん這いに構えてみよう！
背中を丸めたときはおへそを見よう！

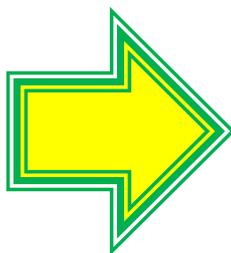
※動作中は腰などに無理のないように行いましょう！

FINISH !

背中をそらせながら天井を見上げよう！
天井を見るときは息を吐きながらやろう！

【簡単エクササイズ】

椅子に座ったまま「肩ひねり」肩の強化や肩痛予防に！



START !

両手を水平に上げましょう！
片側の手のひらを上に、反対の手のひらを下に
するように肩の付け根から捻りましょう！

※掌が上になっている側を顔に向けましょう！

FINISH !

反対も同じように肩の付け根から捻りましょう！

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

6・7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**

6/1	火		16	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	7/1	木	公：キッズスポーツクラブ
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	17	木	公：キッズスポーツクラブ	2	金	児：親子で楽しく体力UP
3	木	公：キッズスポーツクラブ	18	金		3	土	体：蕨市剣道連盟 剣道地区講習会
4	金		19	土	児：館内整理のため午後休館 体：スポーツ少年団 ジュニアリーダー スクール全体研修会 体；バドミントン一般開放 バスケット一般開放	4	日	体：蕨市卓球連盟 わらびりレーオープン 卓球大会
5	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	20	日	体：二市中体連 令和3年度学校総合 体育大会二市大会 (バスケットボール)	5	月	児：おはなしあのね
6	日	体：ソフトバレーボール協会 審判講習会	21	月	体：二市中体連 令和3年度学校総合 体育大会二市大会 (バスケットボール)	6	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC
7	月		22	火	体：二市中体連 令和3年度学校総合 体育大会二市大会 (卓球)	7	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
8	火		23	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	8	木	
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	24	木		9	金	
10	木	児：おはなしあのね	25	金		10	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
11	金	公：ママ北会 児：今月の製作	26	土	体：第38回 女子マグナムカップ バレーボール大会	11	日	体：ソフトバレーボール協会 第9回七月交流親善大会
12	土		27	日	体：蕨市バドミントン協会 バドミントン団体戦	12	月	公：イングリッシュルーム
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	28	月		13	火	公：ママ北会
14	月	公：イングリッシュルーム	29	火	体：二市中体連 令和3年度 学校総合体育大会 県南大会(バスケット)	14	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
15	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC	30	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	15	木	公：キッズスポーツクラブ 児：今月の製作

※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/>