

きたコミっとうしん



ワクチン接種始まる



蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
月号 Vol.89

施設の利用制限について

6月21日から7月末までの毎週月～木曜日に市民体育館小体育室が新型コロナウイルスのワクチン臨時接種会場となります。これに伴い北町公民館の下記の施設については該当する期間については利用することができません。

ご利用されている地域・団体の皆様には、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力くださいようお願い申し上げます。なお、利用できない期間について変更がある場合がございますのでご了承ください。

施設	利用できない期間
小体育室	6/21～6/24、6/28～7/1、7/5～7/8、7/12～7/15、7/19～7/22、7/26～7/29
集会室①②	6/21～6/24、7/5～7/8、7/19～7/22、7/26～7/29
和室①②	6/28～7/1、7/12～7/15

※ワクチン接種に関するお問い合わせは
蕨市新型コロナワクチン接種コールセンター（050-5577-3712）にご相談ください。



北町公民館・北町児童館講座案内

参加者募集してます

夏休みフットサル教室

日時：7月27日、8月3・17・24日（全4回）
午前11時15分～午後0時15分
対象：蕨市内在住の小学1～4年生
30名（定員を超えた場合は抽選）
内容：初心者向けフットサル教室
申込み：7月1日（木）～9日（金）
北町公民館窓口へ（電話・メール可）

0・1・25ちゃん 子育てママのしゃべりSALON

日にち：7月7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。

平和の紙芝居

日時：8月19日（木）午前10時～
対象：幼児親子、小中学生、大人のかたまで
30名（先着順）
内容：戦時中を描いた紙芝居を通じて平和の大切さについて考える
申込み：7月26日（月）～
北町公民館窓口へ

児童館からのお知らせ

紙カッパけん玉を作ろう！

日時：7月8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：7月5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：7月6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。（英語の絵本でABCは11時15分から）

※7月1日（木）と7月7日（水）は児童館の開館が11時からとなります。ご来館の際はご注意ください。

公民館利用団体届出書等の提出

北町公民館利用しているすべての団体に令和3年度の「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（名簿・会則＜変更があったときのみ＞）を添えてご提出ください。

提出期限：令和3年7月31日厳守

届出書は3月中旬に送付しておりますので、代表者や通知の送付先の変更などがある場合は、団体内で受渡してください。

※7月1日（木）は電気設備保守作業に伴う停電のため9時から11時の時間帯は館内施設の利用ができません。ご来館の際はご注意ください。

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

7月度教室紹介

月

ZUMBA

時間：9:45～10:45
料金：1回 550円
ラテンミュージックに合わせて体を動かしましょう！

月

ベーシックヨガ

時間：9:45～10:45
料金：1回 550円
ヨガの呼吸とポーズを行い心身ともにリフレッシュ！

月

ザ・サーキット

時間：11:00～12:00
料金：1回 350円
有酸素運動とトレーニングで体力向上を目指しましょう！

火

スモールボール
バランスボールエクササイズ
時間：9:45～10:45
料金：1回 550円
ボールを利用しバランスを取りコア部分を鍛え代謝アップ！

火

呼吸ストレッチヨガ

時間：11:00～12:00
料金：1回 350円
全身呼吸をし、筋肉を柔軟にすることでケガの予防・免疫力の向上など

火

60歳以上対象！

元気アップ教室

時間：13:30～14:30
料金：1回 550円
楽しみながら健康づくりとロコモ予防を目指します！

水

初心者大歓迎！

初めてエアロ

時間：10:00～10:45
料金：1回 450円
様々なステップで有酸素運動を行い気持ちよく汗をかいて軽やかになりましょう！

水

ほぐしのヨガ

時間：11:00～12:00
料金：1回 450円
ほぐしながら身体を整える太古から伝わる最高の健康法です！

水

女性限定！

やさしいフラダンス

時間：9:45～10:45
料金：1回 550円
優雅にフラを楽しむ教室です！動きながら体幹を鍛えてシェイプアップ！

木

お子様も入室可能！

子育てママフィットネス

時間：10:00～11:00
料金：1回 550円
産後の身体をボールエクササイズやさしいピラティスなどでスッキリ！

木

骨盤ストレッチ

時間：11:00～12:00
料金：1回 550円
不調の改善・スタイルアップパフォーマンスの向上におすすめ！

注意事項

- ※各教室定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ※マスク着用のうえご参加下さい。
- ※感染拡大防止の為急遽日程変更になる場合がございます。

お問い合わせ 048-432-2611 蕨市北町1-27-15

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

【キッズコーディネーション】

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し、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！

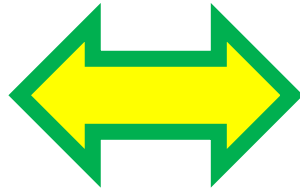
遊び感覚で誰もが楽しくできて、運動神経がグングン良くなる運動、それがコーディネーション運動です！

- ・ 時間：16:00～17:00 (幼児クラス) 17:00～18:00 (小学1年～小学2年生)
- ・ 開場：武道場(板)
- ・ 参加費：750円/一回 (当日参加)
3,250円/5回分 (事前参加)
- ・ 定員：先着20名(20名になり次第締め切り)
- ・ 申込方法：事前申込の場合、専用用紙に記入の上、
窓口で参加費お支払いをお願いします。
当日参加希望者は当日窓口でお手続きとなります。

わらたい体操

すこやかキッズ体操 【カエルの足打ち】

・カエルになったつもりでやってみよう！

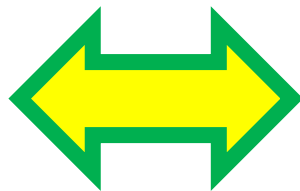


カエルのように四つん這いで構えてみよう

両足で踏み込み、天井に足を蹴り上げよう！
足の裏で拍手してみよう！

※動作中はしっかりと両手で支えて転ばないように行いましょう。

簡単エクササイズ 【腕立て伏せ】



手を肩幅よりやや広めに開きましょう！
これが始まりの姿勢です！

肘を曲げ胸が床につくまで下ろしましょう！
戻すときは両手で床を押し上げましょう！

※頭からかかとが常に一直線になるようにキープします。

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

7・8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**

7/1	木	公：キッズスポーツクラブ	16	金		8/1	日	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会
2	金	児：親子で楽しく体力UP	17	土	児：館内整理のため午後休館 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳有段者講習会	2	月	公：平和パネル展（～13日）
3	土	体：蕨市剣道連盟 剣道地区講習会	18	日	体：蕨市バレーボール協会 市長杯大会	3	火	公：フットサル教室
4	日	体：蕨市卓球連盟 わらびリレーオープン卓球大会	19	月		4	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
5	月	児：おはなしあのね	20	火		5	木	
6	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC	21	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	6	金	
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	22	木	海の日	7	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
8	木	児：今月の製作	23	金	スポーツの日	8	日	
9	金		24	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	9	月	振替休日
10	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	25	日		10	火	
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	26	月		11	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
12	月	公：イングリッシュルーム	27	火	公：フットサル教室	12	木	
13	火	公：ママ北会	28	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	13	金	
14	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	29	木		14	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
15	木	公：キッズスポーツクラブ	30	金		15	日	
			31	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放			

※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/>