

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！

きたコミっうしん

平和の紙芝居 9



蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

月号 Vol.91

8月19日（木）に平和事業「平和の紙芝居」を開催しました。公演は北町公民館を中心に活動している「読み聞かせじゃんけんぽん」の皆さんで、大型紙芝居「かわいそうなぞう」や「蕨の成年式ものがたり」など戦争や平和についての紙芝居を中心に読みきかせを行いました。改めて平和のありがたさや戦争の悲惨さについて考えるきっかけとなる講座でした。



北町公民館・北町児童館講座案内

参加者募集してます

きたまち

キッズスポーツクラブ中期

日時：10月14・28日、11月11・25日
12月9日 木曜日 全5回
午後4時10分～4時55分（予定）
対象：蕨市在住の小学生1～4年生
定員：20名（定員を超えた場合は抽選）
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
申込：9月16日（木）～28日（火）
窓口・電話・メール可

1-バティス・パーフェクト・プログラム

内容：講師が進行役となって参加者の子育ての悩みなどについて話し合いながら自分にあった子育てを見つけ出すカナダ生まれの子育て親支援プログラム。
日時：10月8・15・22・29日、11月5・12日（全6回）午前10時～午後0時
対象：0歳～未就学児とその保護者
※託児あり
定員：16組（定員を超えた場合は抽選）
参加費：500円（参加初回に持参）
申込：9月1日（水）～17日（金）
窓口・電話・メール可

0・1・2ちゃん子育てママのしゃべりSALON

日にち：9月1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。

児童館からのお知らせ

ベビーマッサージ

日時：9月30日、10月7・14日（全3回）
参加費：1,000円（オイル代）
対象：2～8ヶ月の子どもと保護者
8組（9月30日現在）
申込：蕨市の方 8月30日～9月17日まで
市外の方 9月14日～9月17日まで
電話又は直接来館

おはなしあ・の・ね

日時：9月27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：9月7日（火）午前10時30分～
対象：乳幼児親子 7組程度 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）

☆児童館利用の際は事前の予約が必要です。

予約の方法が変更となる場合がありますので
児童館に直接お問い合わせ下さい。

問合せ：北町児童館（電話048-211-2800）

医療保険課からのお知らせ

特定健康診査早期受診キャンペーン

蕨市の特定健康診査を3年以上継続して受診した人、もしくは初めて受診した人で9月までに受診した人の中から抽選で300名様にオリジナルポロシャツをプレゼントします。
問合せ：医療保険課（電話：048-433-7736）

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

【からだステーション無料トライアル！】



① 毎日の運動が記録できる！

- ・8月より、ジム利用者を対象に「からだステーション」の無料トライアルを開始しました。トライアル中に無料貸し出しする活動量計で日々の運動記録をスマホで管理できます。もちろん、体重や、体脂肪といった体組成も記録できるので、運動の成果が一目で確認できます！

② 目標を立てて運動習慣を身につけよう！

- ・誰でも運動習慣が身につけられるように3つの目標設定を用意しています。「健康増進」「ダイエット」「筋肉増強」から1つ選ぶと、おすすめプログラムが提案されます。



③ スマホがなくてもOK！

- ・もちろん、スマホを持っていない、使い方がよくわからない方でも大丈夫！ジム内に専用の端末を用意しますので、そこに活動量計をかざせば簡単にアクセスできます！

【蕨市特産品】



蕨市民体育館で販売中！

・夏といえばこの味

今年もこの季節がやって参りました！

夏といえばこの味！「わらびりんごサイダー」！

その年に市内で採れるわらびりんごを使用しました！

わらびりんごの特徴である酸味を活かした「わらびりんごサイダー」は暑い夏にぴったりの一品です！シュワ〜と口の中ではじける刺激、喉を流れるときの爽快感。ぜひ、ご賞味ください！



・蕨硝子

市内にある「河鍋暁斎美術館」協力の下、同館所蔵作品の中から、骸骨をモチーフに作成しました。国産の被せガラスを使用し、サンドブラストという手法で彫刻した美しいガラス工芸品です。



教室情報

【ZUMBA ラテン系エアロビクス教室】

ZUMBA とはラテン系のダンスフィットネスのことです。音楽に合わせてリズムよく身体を動かすことで、楽しみながら汗を流し、脂肪を燃焼させることができます。

「運動不足を改善したい」「スリムになりたい」「ダンスが上手になりたい」など目的は様々！この目標を「楽しく達成」できるプログラムが ZUMBA です！！

日程：9月6、13、27日（月曜日）

時間：9：45～10：45

会場：アリーナ

料金：当日申込 1回分 550円

定員：先着20名 定員になり次第締め切り

受付：蕨市民体育館窓口にて、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。



【キッズ球技サークル】

小学校1年生～3年生を対象にサッカーやバスケットボールをはじめとする球技を楽しむサークルです！スポーツが苦手、友達と球技をしたい！そんなお友達は遊びに来てね～！

日程：9月1、8、15、22、29日（水曜日）

時間：16：00～17：00

会場：競技場（アリーナ）

料金：当日申込 1回分 350円

定員：先着20名 定員になり次第締め切り

受付：蕨市民体育館窓口にて、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。



教室利用時の注意点

※教室参加前に体調チェック（検温等）、手指消毒をお願い致します。

※教室中はマスク着用のうえ、ご参加下さい。

※感染拡大予防の為、急遽日程変更になる場合がございます。

※お問合せ：048-432-2611：蕨市民体育館 受付窓口まで



わらたい体操

生活筋力向上ゆっくりプログラム 【ランジ】

・きれいなカラダを目指して



- ・直立姿勢がスタートポジションです！
- ・胸を張り姿勢を正しましょう！

- ・片足を一步踏み出しましょう！
- ・上体がぶれないようにしっかりキープです！

※つま先と膝は同じ方向に向け、上体は真っすぐな姿勢をキープしましょう。

簡単エクササイズ 【脇腹】



- ・片方の足を伸ばし、胸を張ります。
猫背にならない様に腰を立てて座りましょう！
- ・つま先は天井にむけましょう！

- ・曲げている方の足に手を添え
伸ばしている脇腹が足側に身体を倒します！
- ・脇腹が伸びていることを意識しましょう！

※リラックスして呼吸を忘れずに行っていきましょう。

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！



ホームページ



インスタグラム



ツイッター

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**

9/1	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	16	木		10/1	金	体：二市中体連 令和3年度新人体育大会 兼県民総合スポーツ大会二市大会
2	木		17	金		2	土	体：二市中体連 令和3年度新人体育大会 兼県民総合スポーツ大会二市大会
3	金		18	土	児：館内整理のため午後休館 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	3	日	体：蕨市フロアボール 蕨市会長杯争奪戦 (蕨市体育協会秋季大会)
4	土		19	日	体：蕨市フロアボール協会 シニア選手権予選会	4	月	
5	日		20	月	敬老の日 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ講習会	5	火	児&公にここにご広場&英語の絵本でABC 体：第3回蕨市障害児就学支援委員会
6	月		21	火		6	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	火	児&公にここにご広場&英語の 絵本でABC	22	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	7	木	児：ベビーマッサージ 体：二市中体連 令和3年度新人体育大会 兼県民総合スポーツ大会県南大会
8	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	23	木	秋分の日	8	金	公：ノーバディズ・パーフェクト ・プログラム 体：さくらさくみらい蕨運動会 前日準備
9	木		24	金		9	土	体：さくらさくみらい蕨運動会 バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
10	金		25	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	10	日	体：蕨市フロアボール協会 ふれあい教室
11	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	26	日		11	月	スポーツの日
12	日	体：ソフトバレーボール協会 第26回協会会長杯 第79回市民体育祭秋季大会	27	月	公：いきいき学級 児：おはなしあひね	12	火	児：ベビーリトミック 体：高齢者クラブスポーツ大会
13	月	公：イングリッシュルーム	28	火		13	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 第4回蕨市障害児就学支援委員会
14	火	公：ママ北会	29	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	14	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ
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	30	木	児：ベビーマッサージ 体：二市中体連 令和3年度新人体育大会 兼県民総合スポーツ大会二市大会	15	金	公：ノーバディズ・パーフェクト ・プログラム

※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/>