

きたコミっうしん



お家でできる親子体操 10

蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
月号 Vol.92

9月14日(火)にママ北会第4回講座「お家でできる親子体操」を行いました。体育館職員を講師にして、お家の中でもできる運動を中心に、お母さんもお子さんとも楽しく体操をしました。お子さん達は、講座で使用したクッションのアスレチックに目を輝かせながら、教室の中を駆け巡っていました。



北町公民館・北町児童館講座案内

参加者募集してます

0・1・25ちゃん 子育てマのあしゅべいSALON

日にち：10月6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。

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

児童館からのお知らせ

親子で体力UP

日時：10月22日（金）10：30～

対象：当日1歳以上未就園の子とその保護者
5組

申込：蕨市の方 9月29日（水）～

市外の方 10月8日（金）～10月13日（水）

本人が直接児童館へ（先着順）

※初めての方優先 2回目の方は10月5日から

おはなしあ・の・ね

日 時：10月25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：10月5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・ 後期高齢者健康診査実施中

対象：蕨市国保に加入中で今年度中に40歳以上になる人または後期高齢者医療に加入中の市内在住者

期間：令和4年2月28日まで

※対象者には受診券を送付済みです。健診期間に予約し、受診してください。

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

【ゆっくりストレッチ教室開講！】

10月よりゆっくりストレッチ教室が本格的に始まりました！

テレワークや普段の生活で身体、凝ってませんか？

この教室でリラックスしながらゆっくりとストレッチを行いましょう！

ストレッチのここが良い！

ストレッチをすることにより凝った筋肉が伸び、関節への負担を減らします。

また、筋肉が柔軟になる事で、肩こりや腰痛にも効果が期待できます。

この教室でストレッチの奥深さを味わってみませんか？

日程：10月6、13、20、27日（水）

時間：17：45～18：45

会場：1階 武道場2（畳）

料金：当日申込 1回 450円

事前申込 計4回 1600円

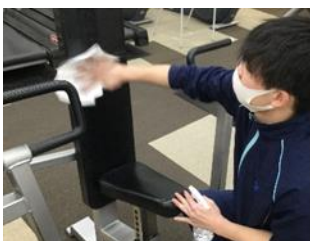
定員：先着20名 定員になり次第締め切り

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。



【緊急事態宣言に伴う体育館の対応】

蕨市民体育館では安心してご利用して頂けるよう設備・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。



※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

【骨盤ストレッチ】

ゆがんだ骨盤をストレッチで治していきましょう！

簡単な体操で、骨盤を中心に身体を鍛えていきます！

不調の改善・スタイルアップ・スポーツパフォーマンスの向上におすすめです。

日程：10月7、14、28日（木）

時間：11:00～12:00

会場：武道場2（畳）

料金：当日料金 1回 550 円

事前受付 全10回 4,500 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、申し込み用紙の記入
及び、参加費のお支払いをお願い致します。



【初めてエアロ】

初めての方大歓迎！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！

日程：10月6、13、20、27日（水）

時間：10:00～10:45

会場：武道場1（板）

料金：当日料金 一回 450 円

事前申込 全10回 4,500 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、申し込み用紙の記入
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。

※健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加下さい。

※教室参加にあたりご記入頂いた情報は教室運営に使用し、そのたの目的には使用しません。

※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 【サイドブリッジ】

・ きれいなカラダを目指して！



- ・ 横向きに肘をついて構えましょう
- ・ 肘の位置は肩の真下です

- ・ 腰を真上に持ち上げ身体を
真っすぐキープしましょう！

※体は横向きに保ち、動作中は意識して呼吸をしましょう

簡単ストレッチ 【首のストレッチ】

凝った首周りの筋肉に！



- ・ 楽な姿勢で胸を張り良い姿勢で座りましょう
- ・ リラックスして身体の力を抜きます。

- ・ 片方の手を頭に添え、手には力を入れずに
手の重さで首を伸ばしていきます。
- ・ この時も力を抜いてリラックスします。

※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



Instagram



Twitter

10・11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**

10/1	金		16	土	児：館内整理のため午後休館	11/1	月	
2	土		17	日	体：蕨市卓球連盟 第77回市民体育大会 第50回秋季卓球大会個人戦	2	火	
3	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市会長杯争奪戦 (蕨市体育協会秋季大会)	18	月	公：イングリッシュルーム 公：サツマイモ掘り(予備日)	3	水	文化の日 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
4	月	公&児：サツマイモ掘り	19	火		4	木	体：蕨市卓球連盟 わらびレディースオープン 卓球大会
5	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC 体：学校教育課 蕨市就学支援委員会	20	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	5	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム
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	21	木	体：学校教育課 蕨市就学支援委員会	6	土	
7	木	児：ベビーマッサージ	22	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム 児：親子で楽しく体力UP	7	日	
8	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム 児：サツマイモ掘り(予備日) 体：さくらみらい蕨運動会前日準備	23	土	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会1日目 ：キッズコーディネーションイベント	8	月	
9	土	体：さくらみらい蕨運動会 バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	24	日	体：生涯学習スポーツ課 市民体カテスト ：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会2日目	9	火	児&公：にこにこ広場&英語の絵本でABC
10	日	体：蕨市フロアボール協会 ふれあい教室	25	月	児：おはなしあひね	10	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
11	月		26	火	児：ベビーリトミック 体：学校教育課 蕨市就学支援委員会	11	木	公：キッズスポーツクラブ 児：おはなしあひね
12	火	児：ベビーリトミック	27	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	12	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム
13	水	体：学校教育課 蕨市就学支援委員会 ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	28	木	公：キッズスポーツクラブ	13	土	
14	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ	29	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム	14	日	
15	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム	30	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	月	公：イングリッシュルーム
			31	日	体：蕨市バレーボール協会 秋季大会兼協会会長杯大会			

※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/>