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!

藤市北町 1-27-15 2048-432-2225 月号 Vol.93

6月から開催している「北町イングリッシュルーム」は、英語の絵本やゲームを通じて英語に ふれあうことができる講座です。今月の講座ではハロウィンを取り入れた英語のゲームを行いま した。子どもたちは、ゲームを楽しみながらたくさんの英語を覚えることができました。







TRUTER OF TRUTER OF THE PROPERTY OF THE PROPER

施設の利用制限解除について

新型コロナウイルスに係る埼玉県における段階的緩和措置等が10月24日(日)をもって終了しました。これに伴い10月25日(月)から、北町コミュニティ・センターにおける閉館時間の繰上げや、施設の利用人数を定員の2分の1までとする制限を終了し、感染防止対策を講じたうえで、利用できるようになりました。

引き続き、感染防止対策等へのご協力をお願いします。

参加者募集してます

1・1・25ゃん 子言てマのおしゃべりSALON

日にち:11月17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)

普段のお出かけで必要なもの等

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。



児童館からのお知らせ

にここには場象英語の絵本でABC

日 時:11月9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)

おはなしあ。の。ね

日 時:11月11日(木)午前11時15分頃 対 象:乳幼児親子 7組程度 要事前申込

☆児童館利用の際は事前の予約が優先です。

1週間前より予約を受け付けております(市外の方は当日)

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。

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

【焼き芋販売開始!】

今年もやってきました「食欲の秋」!

寒くなり始めたこの季節にほくほくであま〜い焼き芋、いかがですか? 体育館での運動後や、公園で遊んだ帰り等ちょっとしたおやつにお試しください! 体育館受付にて 1 本 200 円で販売中です!



「食物繊維」・・・腸の動きを活発にし、血糖値の動きをコントロールす効果も期待できます。

「カリウム」・・・体内でナトリウムとバランスを取り、血圧の調整に効果的と言われています。

「ビタミン C」・・他の野菜に比べ、サツマイモに含まれるビタミン C は加熱によって 失われにくいと言われています。

「ビタミンE」・・ 脂質の酸化を防ぐ抗酸化作用があると言われています。

教室情報

[ZUMBA]

ラテン系エアロビクス教室です。ラテンミュージックに合わせて身体を動かしましょう! 有酸素運動で健康づくりやシェイプアップに効果的です!



・ZUMBA とは

世界 180 か国で親しまれ、人口は 1,500,000 人とも言われる、ダンスフィットネスです! 難しい振り付けはないので誰でも簡単に楽しめます!

運動不足の解消だけでなく、ストレス発散にもおすすめです!

日程: 11月1·8·15·22·29日(月)

時間:9:45~10:45

開場: 蕨市民体育館

料金: 当日申込 1回 550円

定員: 先着 20 名 定員に達し次第締め切り

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。

※教室参加時には体調チェック(検温等)、マスク着用のうえご参加下さい。

※感染拡大防止の為、急遽日程等変更になる場合があります。

わらたい体操

生活筋力向上ゆっくりプログラム 【背中】

日ごろの凝りをほぐしましょう





- ・ 胸を張り背筋を伸ばして座ります。
- 身体の前で手を組みましょう。

- ・おへそを覗き込むようにして、背中を丸めます。
- 手や肩に力が入らないように注意しましょう。

※背筋の伸縮をしっかりと意識し動作を行いましょう。

簡単ストレッチ 【お尻】

普段伸ばさない筋肉を伸ばしましょう







- 左ひざを立てて座ります。
- 右足を左ひざに乗せて背筋を伸ばしましょう。
- 両腕で左足を身体に引き寄せます。
- しっかり伸びたら左右の足を入れ替えましょう。

※リラックスして呼吸を忘れずに!

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

11・12月0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

								体:ソフトテニス一般開放
11/1	月		16	火		12/1	水	硬式テニスー般開放
2	火		17	水	公: 0・1・2ちゃんママお しゃべりサロン 公: いきいき学級 体: ソフトテニスー般開放 硬式テニスー般開放	2	木	
3	水	文化の日 体: ソフトテニスー般開放 硬式テニスー般開放	18	木		3	金	
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	19	金		4	土	体: バドミントンー般開放 バスケットボールー般開放 体: スポーツ課 人権講演会
5	金	公:ノーバディズ・パー フェクト・プログラム	20	土	児:館内整理のため午後休館 体:蕨市バレーボール協会 秋季大会兼協会長杯大会	5	В	体: 蕨市バドミントン協会 市民体育祭 バドミントン大会
6	土		21	В		6	月	児: おはなしあのねクリスマ ス
7	В		22	月		7	火	公:ママ北会 体:蕨市小学校体育連盟 蕨市小学校 ミコ/スケットボール親善大会
8	月		23	火	勤労感謝の日	8	水	公: いきいき学級 体: ソフトテニスー般開放 硬式テニスー般開放
9	火	児&公:にこにこ広場&英語の 絵本でABC	24	水	体:ソフトテニスー般開放 硬式テニスー般開放	9	木	公:キッズスポーツクラブ
10	水	体:ソフトテニスー般開放 硬式テニスー般開放	25	木	公:キッズスポーツクラブ	10	金	
11	木	公:キッズスポーツクラブ 児:おはなしあのね	26	金		11	土	体: NPO法人マグナムカップ 第39回女子マグナムカップ バレーボール大会
12	金	公: ノーバディズ・パーフェクト・プログラム 児: 午前休館	27	土	体:埼玉県武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ講習会	12	В	体:蕨市フロアボール協会 混成選手権予選会
13	土		28			13	月	公:イングリッシュルーム
14	В		29	月		14	火	児&公:にこにこ広場&英 語の絵本でABC
15	月	公:イングリッシュルーム	30	火		15	水	公: 0・1・2ちゃんママお しゃべりサロン 体: ソフトテニスー般開放 硬式テニスー般開放

※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♪

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/