

きたこみつうしん



高齢者学級

12

蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
月号 Vol.94

いきいき歌声喫茶♪

11月17日に高齢者いきいき学級の第6回講座「楽しく♪元気に！歌っていきいき歌声喫茶」を開催しました。講師のピアノの伴奏にあわせて、参加者の皆さんは懐かしい歌謡曲や思い出の童謡など、自分のリクエストした曲を歌いました。秋の日差しの中、和やかに講座を行うことができました。



北町コミュニティ・センターの年末年始のご利用について

・利用施設

北町児童館は年末：12月27日（月）午前中まで
北町公民館・市民体育館は

年末：12月27日（月）まで

3館ともに 年始：1月5日（水）から

☆公民館施設の3月1日～3日の予約受付は

1月4日（火）午前9時から電話受付で行います。

・蕨市役所北町連絡室

住民票（写）、印鑑登録証明書の発行は

年末：12月27日（月）正午まで

年始：1月5日（水）午前9時から

・粗大ごみ収集券販売

粗大ごみ収集券販売は

年末：12月27日（月）午後9時まで

年始：1月5日（水）午前9時から



蕨市民体育館からのお知らせ



最新情報

【初心者講習会実施中！】

・只今、蕨市民体育館ではトレーニングジム初心者講習会を実施中！

運動不足解消から本格的なトレーニングまで、目的に沿った使い方をお伝えします！
これを機に、トレーニングジムデビューしてみませんか？



・講習会の予約はWEBからも可能になりました！予約方法は簡単！

下記のQRコードを読み込み、予約日時を決定し電話番号、メールアドレスを入力するだけ！



充実！
トレーニングマシン
運動不足解消から、
本格的トレーニングまで！
・有酸素マシン
・筋トレマシン
・フリーウエイト
・シャワーブース

各種取り揃えてます！

トレーニングルーム ▼初心者講習会実施中▼

マシンの使い方お伝えします！ 市内：140円/2時間
ジムデビューしてみませんか？ 市外：210円/2時間

埼玉県蕨市北町1-27-15

シンコースポーツ(株)
蕨市民体育館指定管理者

講習会ご予約受付中！
TEL:048-432-2611

ネット予約はこちら▶



※予約は10:00～ 14:00～ 18:30～のご案内となります。
※講習会の定員には制限がございますので、早めのご予約を推奨いたします。
※ジムを利用される場合個人利用登録が必要となり、登録には住所地の分かる
身分証明書が必要となりますので、必ずお持ちください。



読み込みはコチラ

教室情報

【子育てママフィットネス】

・どんな教室なの？

子育てママフィットネスは、ママ向けの運動教室です！

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骨盤まわりを刺激し、スッキリボディを目指します！ママだけでも、お子様と一緒にでもOK！

託児ではありませんが、3歳未満のお子様も入室OKです！



担当：柳澤 さより



※ 現在は武道場2（畳）で実施しております。

日程：12月2・9・16（木）

時間：10：00 ～ 11：00

会場：武道場2（畳）

料金：当日申込 1回（親子） 550円

定員：先着 親子20組 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。



※各教室先着順になり次第受付を締め切らせて頂きます。

※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。

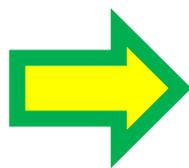
※感染拡大予防の為、急遽日程変更になる場合がございます。

※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ください。

わらたい体操

【動物まねっこ歩き】アシカさんの真似

・アシカさんになりきってみよう！



- ・うつぶせで手のひらを胸の横におこう！
- ・背中に力を入れずに手の平で床を押そう！

- ・肘を伸ばし視線は前を向いてみよう！
- ・足は使わずに前に進んでみよう！

※身体を支えるときはリラックスをして行いましょう。

下半身強化トレーニング【カーフレイズ】

・座りながらでもできます



- ・転倒しないように、壁に手を添えて立ちます。
- ・手を添えたらゆっくりとかかとを上げます。

- ・つま先立ちを 10 秒間キープ！
- ・キープしたらゆっくりかかとを下ろしスタートポジションへ

※壁や寄りかけられるものの近くで行ってください。

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！

お問合せ：048-432-2611



ホームページ



Instagram



Twitter

12・1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**

12/1	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	16	木		1/1	土	元旦 年末年始休館
2	木		17	金		2	日	年末年始休館
3	金		18	土	児&公：人形劇「赤ずきん」 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	3	月	年末年始休館
4	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	19	日	体：蕨市卓球連盟 わらびペアマッチオープン 卓球大会 体：わらび剣友会 納会	4	火	年末年始休館
5	日	体：蕨市バドミントン協会 市民体育祭 バドミントン大会	20	月		5	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
6	月	児：おはなしあひねクリスマス	21	火		6	木	
7	火	公：ママ北会 体：蕨市小学校連盟 蕨市小学校ミニバスケットボール親善大会	22	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	7	金	
8	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 児：今月の製作	23	木	児：巾着袋にスタンプデコレーション	8	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	木	公：キッズスポーツクラブ	24	金		9	日	体：蕨市軟式庭球連盟 インドア大会
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	月	成人の日 体：蕨市フロアボール連盟 小学生・中高生選手権 予選会 体：蕨市弓道連盟 初射会
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	26	日	体：二市中体連 令和3年度蕨市長杯中学生選抜 バスケットボール大会	11	火	児&公：にこにこ広場&英語の 絵本でABC 公：フットサル教室
12	日	体：蕨市フロアボール協会 混成選手権予選会	27	月	公：ペーパーデコレーション教室 児：館内整理のため午後休館 体：二市中体連 令和3年度蕨市長杯中学生選抜 バスケットボール大会	12	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
13	月	公：イングリッシュルーム	28	火	年末年始休館	13	木	
14	火	児&公：にこにこ広場&英語の 絵本でABC	29	水	年末年始休館	14	金	
15	水	公：0・1・2ちゃんママおしゃべりサロン 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	30	木	年末年始休館	15	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 体：わらび剣友会 鏡開き
			31	金	大晦日 年末年始休館			

※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/>