

きたまコミっつうしん



サイエンスショー開催しました! 10月号 Vol.104

蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

北町コミュニティ・センターでは、8月28日に「科学の善ちゃん」こと北沢善一さんを講師として「善ちゃん サイエンスショー」を開催しました。サイエンスショーでは、次から次へとまるで手品のような科学実験が行われ、大人も子どもも楽しい科学の世界へ引き込まれていました。今回のサイエンスショーを通じて、子どもたちが科学に興味をもってくれたらうれしいです♪



北町公民館・北町児童館案内

ミジンコ教室

～ミジンコを見るといのちがすけて見えます～

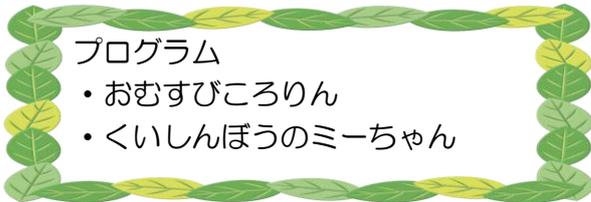
日 時：10月22日(土) 午後2時～3時30分
対 象：蕨市在住在学の小学生と保護者
定 員：30名(先着順)
参加費：無料
講 師：坂田明&チームミジンコ
申 込：10月1日(土)から10月17日(月)



公民館・児童館共催事業

人形劇「おむすびころりん」

日 時：10月22日(土)
午前10時30分～11時30分
定 員：60名(先着順)
申 込：10月14日(金)まで
窓口・電話(北町公民館)



プログラム

- ・おむすびころりん
- ・くいしんぼうのミーちゃん

子育てママのおしゃべりサロン

日 時：10月19日(水)
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
申 込：不要



児童館からのお知らせ

今月の製作

日 時：10月18日(火)
～材料がなくなるまで
◆トンボのメガネであきをみつけよう

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日 時：10月18日(火) 午前10時30分～
対 象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
申 込：10月11日(火)～

おはなしあ・の・ね

日 時：10月31日(月) 午前11時15分～
対 象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
申 込：10月24日(月)～

ベビーリトミック

日 時：11月1日・15日 火曜日
午前10時30分～
※両日のうちどちらか1日のみ受講
対 象：当日、1歳以上の未就園児とその保護者
7組
申 込：蕨市の方 10月5日(水)～10月25日(火)
市外の方 10月19日(水)～10月25日(火)
本人が、電話または直接来館

クリスマスリースをつくろう

日 時：11月14日(月)
①午前 9時30分～午前10時30分
②午前10時45分～午前11時45分
対 象：①小学生 14人
②3歳以上の未就学児の親子 7組程度
参加費：100円
申 込：蕨市の方 10月26日(水)～11月9日(水)
市外の方 11月2日(水)～11月9日(水)
本人が、電話または直接来館

☆すべての事業は先着順・市内の方優先とさせていただきます。

☆各催しは中止の場合があります。

電 話：048-211-2800(北町児童館)

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

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！
ジムデビューしてみませんか？
☆トレーニングルームは高校生以上から
ご利用いただけます。
☆講習会は事前予約制です。



受講時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~ 10:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00~ 14:30		●		●		●	●
18:30~ 19:00	●	●	●	●	●	●	●



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
- ・フリーウェイト
- ・シャワーブース



お持ちいただく物

- ・運動に適した服装
- ・マスク ※館内着用必須
- ・室内用運動靴 ※サンダル不可
- ・利用料金 ⇒ 市内 140 円/市外 210 円
- ・住所地記載の本人確認書類（免許証、保険証等）

講習会ご予約受付中！
TEL:048-432-2611

ネット予約はこちら▶



教室情報

オススメ教室

スタイルアップを目指したい方にオススメ

- 骨盤ストレッチ
- 子育てママフィットネス
- ゆったりピラティス
- しっかりピラティス

リフレッシュしたい方にオススメ

- ベーシックヨガ
- 呼吸ストレッチヨガ
- アロマリラックソヨガ
- ほぐしのヨガ
- ゆっくりストレッチ

音楽に合わせて楽しく身体を動かすのが好きな方にオススメ

- ZUMBA
- ボール de エアロ
- 初めてエアロ
- やさしいフラダンス
- ザ・サーキット

60歳以上の方向け、楽しくロコモ予防をしたい方にオススメ

- 元気アップ教室 ～3B体操～

日程はこちら!⇒

蕨市民体育館 受付窓口にてお申し込みください!



Pick up!

担当：高橋 めぐみ

元気アップ教室～3B体操～

日程：10月11・25日

時間：13：30～14：30 武道場 1

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



ポイント

60歳以上
対象!

仲間と一緒に
楽しく!

健康づくりと
ロコモ予防!

※教室はお休みの週もございます。詳細スケジュールはHPをご覧ください。

※定員に達した教室は受付終了いたします。

わらたい体操

【親子でチャレンジ】動物競争！



クマ



トカゲ



- ① スタートの合図で進もう！
- ② 目標物をUターンして、スタート地点に戻って来られたらゴール！

Check

いろんなポーズに挑戦しましょう！

※柔らかい床面の場所で実施しましょう。膝や腰に無理のない範囲で行いましょう。

【座って出来る！ストレッチ】部位：太もも・お尻

椅子から転落しないよう気を付けましょう！10秒3セットを目安に行いましょう！

太もも



お尻



- ① 椅子に浅く座り、かかとを前に伸ばして床につけ、つま先を上に向けます。
- ② 軽く前屈をし、膝裏を伸ばします。

- ① 胸を張り、背中を丸めないようにします。
- ② 片膝を抱え込み、出来るだけ胸に引き寄せます。

ポイント

どこが伸びているかを意識し、じんわりと伸びているのを感じましょう。

※ストレッチは呼吸を止めずに、必ず『痛みのない範囲』で行いましょう！

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！

お問合せ：電話 048-432-2611



ホームページ



インスタグラム



ツイッター

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	土	体：令和4年度新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 二市予選会（卓球）	16	日	体：フロアボール協会 男女選手予選会	11/1	火	児：ベビーリトミック
2	日	体：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）兼 蕨市フロアボール協会懇親会	17	月	公：イングリッシュルーム	2	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
3	月		18	火	児&公：にこにこ広場&英 語の絵本でABC	3	木	文化の日 児：休館
4	火		19	水	公：子育てママの おしゃべりサロン 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	4	金	体：卓球連盟 わらびレディースオープン 卓球大会
5	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	20	木	公：キッズスポーツクラブ	5	土	
6	木	体：二市中体連 令和4年度新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会県南大会	21	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム	6	日	
7	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保 育園運動会前日準備	22	土	児&公：人形劇おむすびころりん 公：ミジンコ教室 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会1日目	7	月	
8	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	23	日	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会2日目	8	火	
9	日	体：卓球連盟 第78回市民体育大会 第51回秋季卓球大会 個人戦	24	月		9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
10	月	スポーツの日 児：休館 体：生涯学習スポーツ課推進係 市民体カテスト	25	火		10	木	公：キッズスポーツクラブ
11	火		26	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	11	金	公：ハロ北会
12	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	27	木		12	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェス ティバル
13	木		28	金		13	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェス ティバル
14	金		29	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 わらび剣友会 招待親善試合事前準備	14	月	児：クリスマスリースをつ くろう
15	土	児：館内整理のため午後休館 体：メリーポピンズ蕨北町 運動会 バドミントン一般開放 バスケット一般開放	30	日	体：わらび剣友会 招待親善試合	15	火	児：ベビーリトミック 児：害虫駆除準備のため 15：30閉館
			31	月	児：おはなしあのね			

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→ <https://warabi-sports.com>