

きたこみつうしん



第40回北町コミュニティ祭り
第22回北町地区生涯学習フェスティバル

11月号 Vol.105

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

11月12日(土)～13日(日)開催！

12日	運動系団体の発表 	1階 小体育室 午後2時～	北町公民館や市民体育館で活動する運動系団体による演技発表です。 【参加予定団体】フラメカプアナニレフア・DM.W・健康太極拳わかば・武福太極拳・健康体操連盟・空手道連盟・Yuuki Hip Hop
	児童館イベント 	1階 児童館	☆工作コーナー まつぼっくりでミニクリスマスツリーをつくろう！ ※材料がなくなり次第終了です。 ☆ミニゲームコーナー 景品もあるよ♪(なくなり次第終了) ※12日(土)は通常開館します。13日(日)はお休みです。
13日	開会式&ふれあい広場	1階 小体育室 午前10時～ ※午前9時30分開会式	北町公民館や市民体育館で活動する団体による民謡・民舞・舞踊・歌謡など、日頃の成果を披露します。 【参加予定団体】木踊会(民舞) 蕨ほほえみ会(舞踊)・民謡五月会・北町歌謡愛好会・北町歌謡クラブ・花水木歌謡クラブ
	みんなの遊び	3階 アリーナ 午前11時～	たくさんのおそびを用意して待ってま～す！ 景品もあるよ♪ 対象：幼児～小学生
	BIGスノードームづくり 北町アートアトリエワークショップ 	1階 団体連絡室 午前10時～	色々な絵を描いて大きなスノードームに閉じ込めよう！ 申込期間：11月1日(火)～11月7日(月)  右のQRコードから申し込んでください → 持ち物：参加費、上履き、手拭きタオル、汚れてもいい服装 金額：1個500円 当日現金でお支払いください。 ※締切後のキャンセルはできません。当日来られない場合は、参加費と引き換えにキットをお渡しします。
模擬店 	北コミ前広場 午前10時～ ※売り切れ次第終了	愛情大盛り、北コミ祭りの伝統となった地域の味・手作りの味をご堪能ください！ <予定している販売> もつ煮・コロック・焼鳥・五目ごはん・赤飯・焼きそば・わたあめ ※新型コロナウイルス感染防止のため、テイクアウト(持ち帰り)のみの販売です。休息所は設けませんので、ご了承ください。	
終日	作品展示	1階 ロビー・図書ラウンジ	北町公民館で活動する文化団体の作品展示。11月1日(火)から団体ごとに順次、作品展示をします。 【参加予定団体】 絵手紙ありす・ピースふれんど・水曜クラブはがき絵・北町アートアトリエ・わらび山野草クラブ ☆同時開催：男女共同参画パネル展

北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

楽しく元気に親子トシ

日 時：12月9日（金）
午前10時30分～
対 象：親子（当日1歳以上の未就園児）
10組程度
申 込：蕨市の方11月11日（金）～12月3日（土）
市外の方11月25日（金）～12月3日（土）
本人が、電話または直接来館

おはなしあ・の・ね 11月

日 時：11月21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：11月14日（月）～

クリスマスリースをつくろう

日 時：11月14日（月）
午前10時45分～午前11時45分
対 象：3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（金）～11月9日（水）
本人が、電話または直接来館

おはなしあ・の・ね&クリスマス

日 時：12月5日（月）午前11時～
対 象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
申 込：11月28日（月）～

今月の製作

日 時：11月22日（火）
～材料がなくなるまで
◆クリスマスグッズをつくろう

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日 時：11月22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：11月15日（火）～

ベビーリトミック

日 時：11月15日 火曜日
午前10時30分～
対 象：当日、1歳以上の年少未満児とその保護者
申 込：若干の空きがありますので、直接、児童館へお問い合わせください。

☆11月16日は害虫駆除のため午前中休館です。前日の15日は準備のため午後3時30分にて閉館します。

☆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）

子育てママのあしゅべりサロン

日 時：11月16日（水）
午前10時～11時30分
会 場：北町公民館 1階 団体連絡室
※今月の会場は団体連絡室へ変更となります。
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

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。

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

つかプーフイッシング

みんなの大好きな塚越プールが釣り堀に！！
11月から、**にじます**追加予定！



営業案内

営業時間: 10時～15時 ※14時30分入場締切

釣れる魚: 錦鯉、にじます(11月頃～4月の予定)

料金: 貸竿 1時間 1,000円(共有可能)(餌付)

魚持ち帰り: 1尾 300円 ※持ち帰り用の入れ物をご持参ください。

※にじます釣りはリリース禁止のため、必ず持ち帰りになります。

持ち込み禁止: 竿、餌等、道具の持ち込み禁止です。

年齢制限: 小学4年生以下は保護者(高校生以上)同伴をお願いいたします。



詳細は HP をご覧ください⇒



教室情報

冬期教室(1~3月) 事前申込が始まります!

12月1日から
受付開始!

曜日案内

11月も好評開講中です!
当日1回申込からお気軽にご参加ください!

- ・ZUMBA
- ・ベーシックヨガ

月

- ・ボール de エアロ
- ・呼吸ストレッチヨガ
- ・アロマリラクセスヨガ
- ・元気アップ教室~3B体操~

火

- ・初めてエアロ
(当日のみ)
- ・ほぐしのヨガ
(当日のみ)

水

- ・やさしいフラダンス
- ・子育てママフィットネス
(当日のみ)
- ・骨盤ストレッチ

木

- ・ゆったりピラティス
- ・しっかりピラティス

金

Pick up!

担当：石山 悦子

やさしいフラダンス

日程：11月10・17・24日

時間：9:45~10:45 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



初心者向け!
優雅にフラを
楽しむクラス!

※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。

詳細はHPをご覧ください⇒

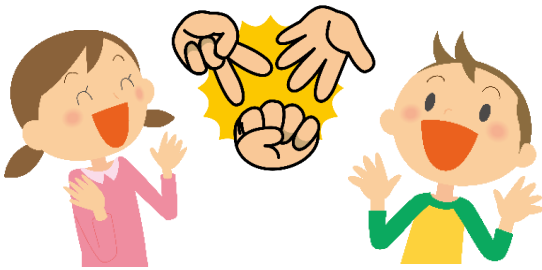


わらたい体操

【親子でチャレンジ】 じゃんけんストレッチ!

太ももの内側や股関節周辺を柔らかくするのが目的です。

バランスを崩したら再チャレンジ! 10回やって倒れなかったらクリア!



- ① 2人で向かい合って立ち、じゃんけんをします。
 - ② じゃんけんに1回負けるごとに、自分の靴幅1個分足を横に広げます。
- ※ 筋肉は痛いところまで伸ばすと逆効果です。痛気持ちいいくらいで止めましょう。

【座って出来る! トレーニング】 もも上げタッチ

16カウントで4回やってみましょう!



- ① 椅子に深めに腰掛けて構えます。
- ② お腹の前に手を構えて、膝を近づけるように高く上げます。

※ ももを上げるときに特に意識して強めに息を吐くようにしましょう。

効果

- 足腰の強化
- お腹の引き締め

部位

- 太もも
- お腹

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



Instagram



Twitter

11・12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**

11/1	火	児：ベビーリトミック	16	水	公：子育てママのおしゃべりサロン 公：いきいき学級 児：害虫駆除のため午前休館 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	12/1	木	
2	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	17	木	体：お楽しみ会	2	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム
3	木	文化の日 児：休館	18	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム	3	土	体：3B体操 ジュニアの集い バドミントン一般開放 バスケット一般開放
4	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム 体：卓球連盟 わらびレディースオープン 卓球大会	19	土	児：館内整理のため午後休館 体：バスケット一般開放 アウトメディア推進大会	4	日	体：バドミントン協会 市民体育祭兼 バドミントン大会
5	土		20	日	体：スポーツ少年団 ジュニアスクール 指導者研修会	5	月	児：おはなしあのねクリスマス
6	日		21	月	公：イングリッシュルーム 児：おはなしあのね	6	火	
7	月		22	火	児&公：にこにこ広場&英語の絵本でABC	7	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
8	火		23	水	勤労感謝の日 児：休館 体：生涯学習スポーツ課推進係 市民レクリエーション大会	8	木	公：キッズスポーツクラブ
9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	24	木	公：キッズスポーツクラブ	9	金	児：楽しく元気に親子トレ
10	木	公：キッズスポーツクラブ	25	金		10	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
11	金	公：ハロ北会	26	土	体：バレーボール協会 秋季大会兼協会会長杯大会	11	日	体：卓球連盟 わらびペアマッチオープン 卓球大会
12	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル	27	日	体：生涯学習スポーツ課青少年係 ドッジボール大会	12	月	公：ハロ北会
13	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル	28	月		13	火	児&公：にこにこ広場&英語の絵本でABC
14	月	児：クリスマスリース作り	29	火		14	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
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	30	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	15	木	

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>