

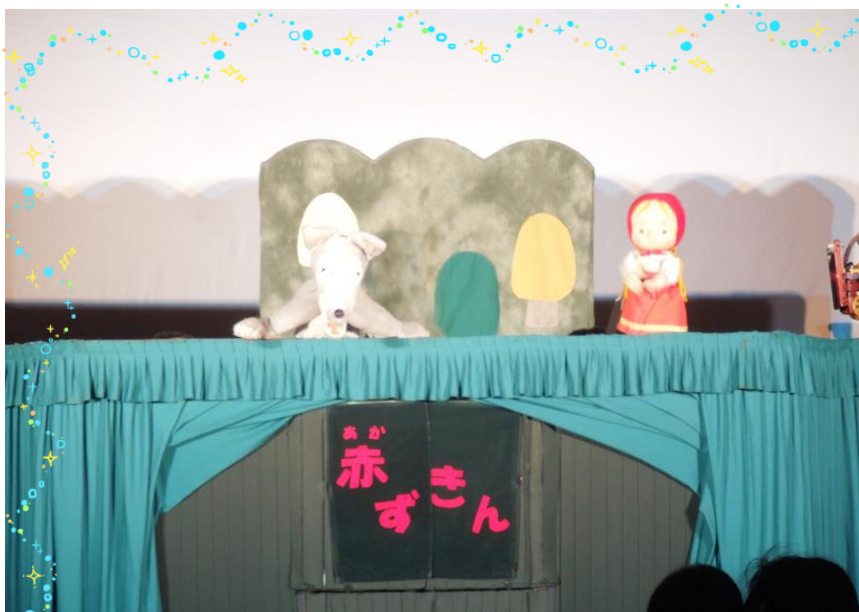
きたコミっうしん

人形劇「赤ずきん」1



蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
月号 Vol.95

12月18日に北町児童館・北町公民館共催による人形劇を開催しました。グリム童話「赤ずきん」やクリスマスのお話などの人形劇を行いました。人形劇団「ボボロ」が操るかわいい人形達の劇に、観客のお子さんや家族の皆さん也大いに楽しんでいただけました。



北町公民館・北町児童館講座案内

きたまち

キッズスポーツクラブ後期

対 象：蕨市在住の小学生 1～2 年生
 日 時：1月20日、2月3・17日、3月3日
 木曜日 全4回
 午後4時10分～4時55分（予定）
 定 員：20名（定員を超えた場合は抽選）
 参加費：100円（参加初回に持参）
 講 師：シンコースポーツ(株)スタッフ
 申 込：1月11日（火）までに同館
 参加する本人が申込（電話・メール可）
 内 容：低学年向けの運動教室です。

週末リラクゼーションヨガ教室

日 時：1月22日・29日（土） 全2回
 午前10時～11時30分
 対 象：蕨市在住の高校生以上の方
 定 員：10名（定員を超えた場合は抽選）
 場 所：北町公民館 2階 和室
 申 込：1月7日（金）までに同館

0・1・25ちゃん子育てママのしゃべりSALON

日 時：1月19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

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

※1月の粗大ごみ収集券販売は
 1月5日（水）午前9時からとなります。

児童館からのお知らせ

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日 時：1月11日（火）午前10時30分～
 対 象：乳幼児親子 7組程度
 申 込：1月5日（水）～
 ◆羽子板をつくって遊ぼう。その他ゲームをして
 お正月でなまった頭と体を動かそう。
 （英語の絵本でABCは11時15分～）

ミニ豆まき会&ふれあい相談

日 時：1月18日（火）午前10時30分～
 対 象：乳幼児親子 7組程度
 申 込：1月11日（火）～
 ◆子ども家庭支援員に育児相談できます。金棒を
 作って皆で豆まきをしましょう。
 鬼も来るかも？

今月の製作

日 時：1月18日（火）
 ～材料がなくなるまで
 鬼の金棒づくり



おはなしあ・の・ね

日 時：1月24日（月）午前11時15分頃
 対 象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
 申 込：1月17日（月）～

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。

※1月の住民票（写）、印鑑登録証明書の発行は
 1月5日（水）午前9時からとなります。



蕨市民体育館からのお知らせ



新年あけましておめでとうございます。

昨年はコロナウイルスの影響で制限のある中、ご利用頂き誠にありがとうございました。

今年も引き続きアルコール消毒や館内の換気をし、

安心してご利用頂けるよう感染症対策徹底してまいります。

2022 年も蕨市民体育館をどうぞ宜しくお願い致します。

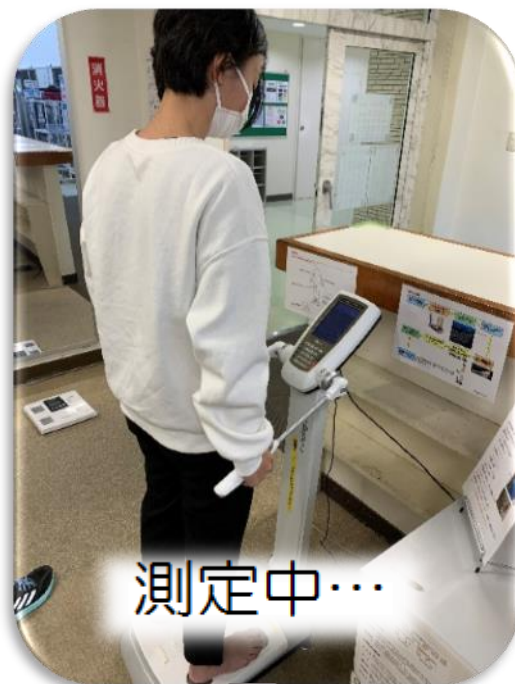
最新情報

【IN BODY で体成分チェック！】

トレーニングルームに IN BODY を設置しました！

体重、筋肉量、体脂肪は勿論の事、体水分量や骨量、基礎代謝まで知ることが出来ます！

日頃の運動の成果を確認してみてくださいね！

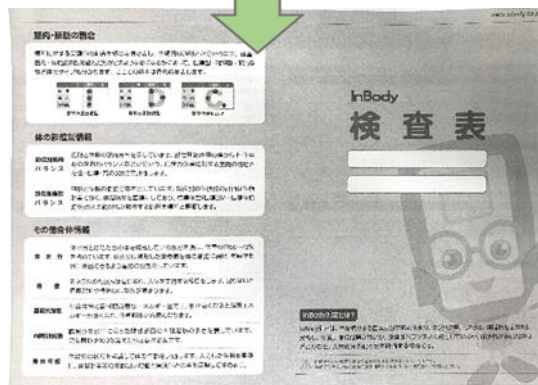


測定時間約 1 分！

トレーニングルーム利用者：無料

その他利用者：1 回 100 円

※妊娠中の方、ペースメーカー等を装着している方はご利用いただけません。



測定が終わるとその場で結果が印刷！

すぐにチェック！

教室情報

【スモールボール・バランスボールエクササイズ】

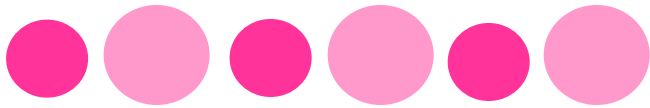
・どんな教室なの？

バランスボールを使って体幹を鍛え、美しい身体づくりを目指す教室です！

不安定なボールに乗って自らの中心を感じとり、背骨や骨盤のゆがみ、姿勢を整えていきます。

さらに音楽にあわせてリズムよく動くことで、楽しくシェイプアップができます！

広い空間でボールに乗って弾む、自宅ではできない楽しさがあります！



担当：佐藤 恵



日程：1月11・18・25日（火）

時間：9：45 ～ 10：45

会場：武道場2（畳）

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。

※定員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。

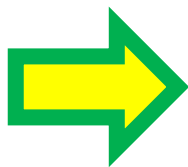
※感染拡大予防の為、急遽日程変更になる場合がございます。

※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

【体幹トレーニング】 プランク

・簡単にお家でできる！



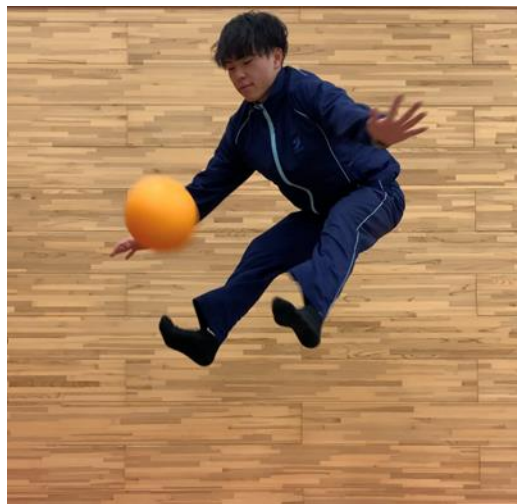
- ・肘を肩の真下に置きうつ伏せになります
- ・この時に、肩に力はいれません。

- ・前腕、肘、つま先の3点で身体を支えます。
- ・頭からかかとが一直線になるようにキープ！

※お尻が上がりすぎたり下がりすぎたりしないように一直線にキープ

【すこやかキッズ体操】 足でジャンプボール飛ばし

・誰が一番遠くに飛ばせるか競争してみよう！



- ・足元にボールを挟んで構えよう！
- ・その場で大きくジャンプしながらボールを前に飛ばしてみよう！

- ・遠くに飛ばせるように全身を使ってみよう！
- ・膝を上手に使ってみよう！

※柔らかくて軽いボールで行いましょう。

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：048-432-2611



ホームページ



インスタグラム



ツイッター

1・2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**

1/1	土	元旦 年末年始休館	16	日	体：NPO法人マグナムカップ 第28回関東混合 バレーボール選手権大会 体：蕨市剣道連盟 稽古会	2/1	火	公：フットサル教室
2	日	年末年始休館	17	月	公：イングリッシュルーム	2	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：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
3	月	年末年始休館	18	火	公：ママ北会 公：フットサル教室 児：ミニ豆まき会ふれあい相談	3	木	公：キッズスポーツクラブ
4	火	年末年始休館	19	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	4	金	
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	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放 体：公民館 70周年記念式典
6	木		21	金		6	日	
7	金		22	土	公：週末リラクゼーションヨガ 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放 体：蕨市フロアボール協会 日本ネオホッケー 男女選手権2022前日準備	7	月	
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	23	日	体：蕨市フロアボール協会 日本ネオホッケー 男女選手権2022	8	火	公：ママ北会
9	日	体：蕨市軟式庭球連盟 インドア大会	24	月	児：おはなしあひね	9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
10	月	成人の日 体：蕨市フロアボール協会 小学生・中高生 選手権予選会 体：蕨市弓道連盟 初射会	25	火	公：フットサル教室	10	木	
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	26	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	11	金	建国記念の日 体：蕨市フロアボール協会 蕨市U12フロアボール大会
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	27	木		12	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
13	木		28	金		13	日	体：NPO法人マグナムカップ 第30回男子マグナムカップ バレーボール大会
14	金		29	土	公：週末リラクゼーションヨガ 体：蕨市軟式庭球連盟 県南三市親善ソフトテニス大会	14	月	公：イングリッシュルーム 児：おはなしあひね
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：蕨市剣道連盟 鏡開き	30	日	体：蕨市フロアボール協会 男女選手権予選会	15	火	児&公：にこにこ広場&英語の 絵本でABC
			31	月	公：館内整理のため休館			

※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/>