

北町公民館・北町児童館案内

年齢3歳まで拡大！ハロ北会 随時申込受け付けます！

この度、ハロ北会の対象年齢を3歳まで拡大しました！また、申込も年間申込だけでなく講座ごとにお申込ができるようになりました！「毎回の参加は難しいけど、興味のある講座がある…」そんな方にうってつけです！皆様のお申し込みをお待ちしています☆

No	開催日	時間	内容	随時申込期限	随時参加費
1	6月7日(火)	10時～11時30分	お家でできる親子体操	6月1日(水)	100円
2	6月下旬予定	午前中	じゃがいも掘りに行こう	6月13日(月)	300円
3	7月5日(火)	10時～11時30分	ペーパーデコレーションのフラワーフレームを作ろう ※別部屋託児	6月23日(木)	500円
4	9月6日(火)	10時～11時30分	乳幼児の応急手当 ※別部屋託児	8月26日(金)	100円
5	10月中旬予定	午前中	さつまいも掘りに行こう	9月22日(木)	300円
6	11月11日(金)	10時～11時30分	親子ダンス 音楽に合わせて踊ろう	10月28日(金)	100円
7	12月12日(月)	10時～11時30分	アロマでリラックスタイプ 手浴でセルフケア教室 ※別部屋託児	11月25日(金)	400円
8	1月10日(火)	10時～11時30分	親子リトミック	12月22日(木)	400円
9	2月21日(火)	10時～11時30分	親子で体を動かそう！ 親子ストレッチ	2月10日(金)	100円

- ・対象：蕨市在住の1～3歳（令和元年4月2日～令和3年4月1日生）の子とその保護者
- ・参加費：上記のとおり ※年間申込の場合1,000円（いも掘りは別途）
- ・申込：上記のとおり ※窓口・電話・メール可

子育てママのおしゃべりサロン

- ・日時：6月15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

おはなしあ・の・ね 6月

日時：6月13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：6月6日(月)～(電話可)

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日時：6月14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：6月7日(火)～(電話可)

今月の製作

日時：6月14日(火)
～材料がなくなるまで
◆ロケットで願い事をとばそう！

おはなしあ・の・ね 7月

&短冊作り

日時：7月4日(月) 午前11時～
対象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
申込：6月27日(月)～(電話可)

楽しく元気に親子トシ

日時：7月8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 6月10日(金)～7月2日(土)
市外の方 6月24日(金)～7月2日(土)
※本人が直接来館

☆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

教室

スタンプラリー

市民体育館にて好評開催中のスポーツ教室で、お得なスタンプラリーを開催します！
期間中、対象教室3種類に参加すると、教室参加無料券を1枚プレゼント致します！
気になっていたあの教室に参加するチャンスです！
もちろん初めての方も大歓迎！この機会に市民体育館を是非ご利用ください！

対象教室一覧

月	火	水	木	金
ZUMBA ◇9:45-10:45	ボール de エアロ ◇9:45-10:45	初めてエアロ ○10:00-10:45	やさしいフラダンス ◇9:45-10:45	ゆったりピラティス ◇9:45-10:45
ベーシックヨガ ◇9:45-10:45	呼吸ストレッチヨガ ☆11:00-12:00	ほぐしのヨガ ○11:00-12:00	子育てママフィットネス ◇10:00-11:00	しっかりピラティス ◇11:00-12:00
ザ・サーキット ☆11:00-12:00	アロマリラックスヨガ ☆13:00-14:00	ゆっくりストレッチ ○17:45-18:45	骨盤ストレッチ ◇11:00-12:00	
	元気アップ教室 ～3B体操～ ◇13:30-14:30			

教室参加料金：☆350円・○450円・◇550円

スタンプラリー対象期間：6月1日～9月30日

※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。

教室情報

運動続かないんだよね……

ジムはハードル高いな……

何をしたらいいかわからない……

運動不足にお悩みなら！

スポーツ教室に参加してみませんか？



ポイント

夏期教室、申込受け付け中！

- 日程が決まっているから続けやすい！
- 初心者向け教室なら参加しやすい！
- インストラクターによるプログラム構成！
- 1回毎の都度払いもOK！気軽に参加！

料金：蕨市民体育館 HP をご覧ください！
期間：6月～9月
申込み方法：蕨市民体育館受付にて申込み

※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。

※館内ではマスク着用をはじめ、基本的な感染対策のご協力をお願いいたします。

わらたい体操

1日1分! タオルストレッチ!

【簡単セルフチェック】肩こりの目安



- ① 腕を前に出し、肘と肘を合わせます。
- ② 首の位置を動かさないように、ゆっくりと上方向に上げてください。



- ③ 肘の位置があごの位置まで上がらないと、肩こりの可能性があります。

【肩のストレッチ】 部位：肩回り 効果：肩こり対策など

10秒3セットを目安に行いましょう!



- ① タオルの端を持ち、頭の上へ上げます。
※ 姿勢はまっすぐに、タオルはたるませないようにしてください!

- ② 脇をしめるように頭の後ろへ下げます。
※ 背中丸まらないよう、胸を張るようにしてください!

ポイント

肩甲骨を寄せるイメージを持ってください! イタ気持ちいいくらいがちょうど良いです!

※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：048-432-2611



ホームページ



Instagram



Twitter

6・7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**

6/1	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	16	木	体：二市中体連 令和4年度学校総合 体育大会二市予選会	7/1	金	
2	木		17	金	体：二市中体連 令和4年度学校総合 体育大会二市予選会	2	土	体：蕨市剣道連盟 剣道地区講習会
3	金		18	土	児：館内整理のため午後休館 体：二市中体連 令和4年度学校総合 体育大会二市予選会	3	日	体：ソフトバレーボール協会 第九回七月交流親善大会
4	土	体：蕨市武術太極拳連盟 レベルアップ講習会 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	19	日	体：蕨市バドミントン協会 バドミントン団体戦 体：生涯学習スポーツ課 小学生将棋大会	4	月	児：おはなしあのね&短冊作り
5	日	体：ソフトバレーボール協会 審判講習会	20	月	公：イングリッシュルーム	5	火	公：ハロ北会 児：害虫駆除のため15:30 以降休館
6	月		21	火		6	水	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
7	火	公：ハロ北会	22	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	7	木	
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	23	木	体：二市中体連 令和4年度学校総合 体育大会県南大会	8	金	児：楽しく元気に親子トレ
9	木	公：キッズスポーツクラブ	24	金		9	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
10	金		25	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	10	日	体：バレーボール協会 市長杯大会
11	土	体：バレーボール協会 審判講習会	26	日	体：蕨市武術太極拳連盟 伝統武術表演会	11	月	公：イングリッシュルーム
12	日	体：蕨市卓球連盟 第10回クラブチーム オープン卓球大会	27	月		12	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC (ふれあい相談)
13	月	児：おはなしあのね	28	火		13	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
14	火	児&公：にこにこ広場&英語 の絵本でABC	29	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	14	木	公：キッズスポーツクラブ
15	水	公：子育てママのおしゃべり 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	公：キッズスポーツクラブ	15	金	

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>