

きたコミっうしん



7月号 Vol.101
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
kitamati@city.warabi.saitama.jp

ハロ北会始まる

6月から1～3歳のお子さんと保護者を対象にしたハロ北会（旧名称：ママ北会）がスタートしました。「親子で一緒にやってみよう♪」をテーマに、今年度は9回の講座を予定しています。第1回はお家でできる親子体操を行いました。室内でできる運動を中心に、親子で元気いっぱい体を動かしました！現在、ハロ北会は参加者を募集しています。講座ごとの申込みもできますので、興味のある講座がありましたらぜひお申込みください♪



年齢3歳まで拡大！ハロ北会 随時申込受け付けます！

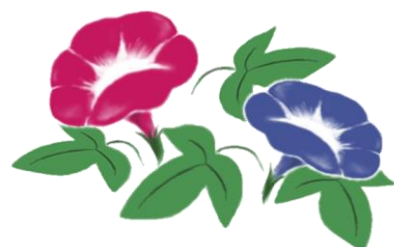
【年間スケジュール】

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	300円
2	6月下旬予定	午前中	じゃがいも掘りに行こう	6月1日	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28日	300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♪ 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：7月20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
普段のお出かけに必要な物
申 込：不要



北町公民館・北町児童館案内

夏休み子ども教室

ハーバリウムをつくろう

日 時：7月22日（金）

午後1時30分～3時

対 象：蕨市内在住の小学生

15名（定員を超えた場合は抽選）

内 容：ハーバリウムの製作

フットサル教室

日 時：7月26日、8月2日・9日（全3回）

午前11時15分～午後0時15分

対 象：蕨市内在住の小学1～4年生

30名（定員を超えた場合は抽選）

内 容：初心者向けフットサル教室

宝石せっけんをつくろう

日 時：8月8日（月）

午前10時～午後0時

対 象：蕨市内在住の小学3～6年生

15名（定員を超えた場合は抽選）

内 容：宝石せっけんの製作

申し込み

申 込：7月8日（金）までに北町公民館窓口へ

※電話・メールも可

北町・南公民館合同事業 信濃わらび山荘 親子自然体験ツアー

日 程：7月30日（土）～31日（日）

対 象：親子での参加（保護者＆小中学生、未就学児はご相談ください）

定 員：12組程度（定員を超えた場合は抽選）

参加費：大人6,500円、子ども4,500円

内 容：初心者コースの山歩き、牧場体験、花火、たき火体験、星空観察など
※天気によりプラン変更あり

申込み：7月7日（木）までに北町・南公民館窓口

※電話・メール可

親子で考える平和のバスツアー

日 時：8月24日（水）

午前8時30分～午後5時（予定）

対 象：小学生とその保護者

定 員：30名程度（定員を超えた場合は抽選）

参加費：大人1,000円、子ども500円

内 容：埼玉県平和資料館見学、埼玉県こども動物自然公園見学

申込み：7月11日（月）～27日（水）

窓口・電話・メール可

児童館からのお知らせ

おはなしあ・の・ね&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：受付中（電話可）

今月の製作

日 時：7月12日（火）

～材料がなくなるまで

◆ゆらゆらちょうちんを作ろう

にこにこ広場&英語の絵本でABC （ふれあい相談）

日 時：7月12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：7月 5日（火）～（電話可）

（ふれあい相談）

家庭児童相談室の相談員による「ふれあい相談」があります。気軽に相談して下さい。

☆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。

☆6日は害虫駆除のため午前中休館です。前日の5日は準備のため午後3時30分にて閉館します。

☆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

7月～9月 夏期教室 始まります！

決まった日程で
続けやすい！

未経験でも
大丈夫！

今ならスタンプラリー実施中！

1回のみでも
OK！

わらだ 教室スタンプラリー

対象教室に参加してスタンプをためよう！

3種類の教室でスタンプを集めると対象教室に1回無料で参加できます！

スタンプラリー対象教室				
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	
	元氣アップ教室 3B体操 13:30-14:30			

※同一の教室ではスタンプはたまりません。
※スタンプカードは受付で配布しております。

期間...2022年6月1日～9月30日

3種類の教室に参加すると、教室参加無料券を1枚プレゼントいたします！

「どの教室に参加すればいいのかわからない……」

そんな方にお勧めです！

この機会にいろいろな教室に参加
してみませんか？

申し込み：蕨市民体育館1階受付
お問い合わせ：048-432-2611

※教室はお休みの週もございます。詳細スケジュール・料金は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

スポーツって楽しい！

運動が苦手でも大丈夫！
遊びながら楽しく挑戦！

運動が楽しくなる！
運動が好きになる！
ますます運動がしたくなる！

子ども向けスポーツ教室

【キッズ球技サークル】

サッカーやバスケットをはじめとする
球技を楽しむスポーツ教室です！

日程：7月6日・13日・20日・27日

時間：16:00～16:55

料金：当日申込み 350円



【キッズコーディネーション教室】

「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」

「操作能力」「認知能力」5つの能力が身につく！

日程：7月1日・8日・15日・22日・29日

時間：幼児クラス 16:00～16:45

児童クラス 17:00～17:45

料金：当日申込み 750円



お問い合わせ：蕨市民体育館 048-432-2611

体 操 コ ー ナ ー

【運動遊び！】 バランス感覚アップ！



ステップアップ！



- ① ボール等を7個地面に置いて、その前で片足立ちをする。
- ② 「スタート！」で片足のままボールを拾っていき、20秒間で全て拾えたらクリア！

Check

前後左右にもアイテムを置いて、全て拾えるかチャレンジしよう！

【首のストレッチ】 効果：首こり対策など

首の横のストレッチ



- ① 椅子に浅く座り、背中をまっすぐ伸ばす。
- ② 左手を頭のとっぺんを通して右耳にかける。
- ③ ゆっくりと呼吸をしながら左側に倒す。

首の後ろのストレッチ



- ① 椅子にしっかりと座り、胸の前で手を組む。
- ② 組んだ手を後頭部に乗せ、ゆっくりと前に倒す。

ポイント

余計な力はいれずに、じんわりとした伸び感を意識しましょう！

※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



Instagram



Twitter

7・8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**

7/1	金		16	土	児：館内整理のため午後休館 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	8/1	月	
2	土	体：蕨市剣道連盟 剣道地区講習会	17	日	体：蕨市卓球連盟 わらびリレーオープン 卓球大会 蕨市武術太極拳連盟 レベルアップ講習会	2	火	公：フットサル教室
3	日		18	月	海の日 児：休館 体：蕨市バレーボール大会 市長杯大会	3	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
4	月	児：おはなしあひね&短冊作り	19	火		4	木	
5	火	公：ハロ北会 児：害虫駆除のため 15：30以降休館	20	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	5	金	
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	21	木		6	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
7	木		22	金	児：ハーバリウムをつくろう	7	日	体：蕨市弓道連盟 第39回わらび 機まつり弓道大会
8	金	児：楽しく元気に親子トレ	23	土	体：3B体操の発表会 リハーサル バドミントン一般開放 バスケット一般開放	8	月	公：宝石せっけんをつくろう
9	土	参議院選挙準備（休館）	24	日	体：NPO法人マグナムカップ 第38回女子マグナム カップバレーボール大会 埼玉県武術太極拳連盟 太極拳有段者講習会	9	火	公：フットサル教室
10	日	参議院選挙日（休館）	25	月		10	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
11	月	公：イングリッシュルーム	26	火	公：フットサル教室	11	木	山の日 児：休館
12	火	児&公：にこにこ広場&英 語の絵本でABC (ふれあい相談)	27	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	12	金	
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	28	木	公：キッズスポーツクラブ	13	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
14	木	公：キッズスポーツクラブ	29	金	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会事前準備	14	日	
15	金		30	土	公：親子自然体験ツアー 体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会	15	月	
			31	日	公：親子自然体験ツアー 体：3B体操の発表会			

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>