

# きたコミつうしん

北コミに聖火トーチがきた！

8月号 Vol.102  
蕨市北町 1-27-15  
☎048-432-2225  
kitamati@city.warabi.saitama.jp

聖火リレーの実施1周年を記念して、東京2020オリンピック・パラリンピック大会に関連する品々が北町コミュニティ・センターにて展示されました。聖火で使われたトーチやユニフォーム、ランタンなど大会ゆかりの品々が展示され、コミュニティ・センターを訪れたたくさんの方に展示を楽しんでいただきました。



# 北町公民館・北町児童館案内

## 子育て親支援講座

## ハーバース・パーフェクト・プログラム

内容：参加者の悩みや関心があることについて、参加者同士で話し合うことで自分にあった子育てを学ぶカナダ生まれの子育て親支援プログラム。

日時：10月7・21日、11月4・18日、12月2・16日（全6回）午前10時～午後0時

対象：0歳～未就学児とその母親  
※託児あり

定員：16組（定員を超えた場合は抽選）

参加費：500円（参加初回に持参）

申込：8月8日（月）～9月16日（金）  
窓口・電話・メール可

## 平和事業

## パネル展「戦時中の子どもたち」

期日：8月3日（水）～17日（水）

会場：北町コミュニティ・センター1階ロビー

内容：戦時中の写真と児童用品の展示

※申込等は必要ありませんので、開催期間中にお気軽にお越しください。

## 児童館からのお知らせ

### ベビーマッサージ

日時：9月15・22・29日（全3回）

午前10：30～

対象：親子（初回当日に2～8ヶ月の子と保護者）  
8組

参加費：1,000円（オイル代）

申込：蕨市の方 8月25日～9月8日まで  
市外の方 9月1日～9月8日まで  
本人が電話又は直接来館

### にこにこ広場&英語の絵本でABC

日時：9月13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：9月6日（火）～（電話可）

☆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）

## ハロ北会

【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	申込終了	円
2	6月下旬予定	午前中	じゃがいも掘りに行こう		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		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

## 医療保険課からのお知らせ

### 特定健康診査早期受診キャンペーン

対象＝蕨市の特定健康診査を3年以上継続して受診した人、もしくは初めて受診した人で、9月までに受診した人の中から抽選で300名様にオリジナルドライジップジャケットをプレゼントします。

問合せ：医療保険課（電話：048-433-7736）



# 蕨市民体育館からのお知らせ

## 最新情報

### 科学実験♪

善ちゃんの

### サイエンスショー

8月28日(日)参加無料!

7月21日～受付中!

※申込期間内に蕨市民体育館受付にてお申込みください。

第一部 : 13:30～(開場 13:00)  
第二部 : 14:45～(開場 14:30)  
定員 : 各部 80名(先着順)  
場所 : 北町コミュニティ・センター  
TEL : 048-432-2611

共同開催: 蕨市立北町公民館・蕨市立北町児童館・シンコースポーツ株式会社



## 中央プール開場!

時間: 9:00～17:00 (最終受付 16:15)

期間: 7月16日～9月4日

(9月の平日は休場)



	区分	料金
料金	一般	250円
	高校生	150円
	小中学生	50円
	幼児	無料
回数券(50円×12枚綴り)		500円

※詳細は蕨市民体育館へお問い合わせください。

※幼児のプール利用の際は保護者の同伴入水(水着着用)が必要です。

# 教室情報

## はつらつ！



# 健康体操教室

全身をしなやかに、のびやかに動かしたい人にオススメです！  
ストレッチ、リズム体操、筋力トレーニングなどの様々な運動を行いながら全身のバランスを整え、心身のリフレッシュを図ります！

9月

開講！



事前申し込み  
受付中！

日程	9月	10月	11月	12月	曜日
	22	20	10・17・ 24	1・8・ 15	木

時間：9：00～10：45

場所：3階アリーナ

料金：事前申込 8回分 2,000円

定員：先着 75名 定員に達し次第締め切り

申込：蕨市民体育館 1階受付にてお申込み

※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。

※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。

# 体操コーナー

【親子でチャレンジ】ポーズで遊ぼう！



＼サル！／



＼カエル！／



＼フラミンゴ！／

① 3つのポーズを覚えます。

② ランダムでポーズを3秒に1つ言っていき、15秒で5回ポーズが出来ればクリア！

【タオルストレッチ】部位：肩甲骨

簡単チェック！



上の手と下の手がくっつかない場合、肩甲骨周りが硬くなっている可能性があります！

- ① 両手を上下から後ろへ回して組む
- ② どのくらいくっつくか確認する

20秒キープ！左右を入れ替えて行いましょう！



- ① 足は軽く開き、背筋をまっすぐ伸ばす
- ② タオルを後ろへ回し、左右の手で上下を掴む
- ③ 両手の間隔を痛みの出ない範囲で狭める

ポイント

背中を丸めず、胸を張ります！筋肉の伸び感を意識しましょう！

※ストレッチは必ず『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

# 8・9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**

8/1	月		16	火		9/1	木	
2	火	公：フットサル教室	17	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	2	金	
3	水	公：平和パネル展(~17日) 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	18	木		3	土	体：バスケットボール協会 蕨市民体育祭兼蕨市長杯 バスケットボール大会
4	木		19	金		4	日	体：バスケットボール協会 蕨市体育祭兼蕨市長杯 バスケットボール大会 北町4丁目目会敬老会 「長寿と健康を祝う会」
5	金		20	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	5	月	
6	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	21	日		6	火	公：ハロ北会
7	日	体：弓道連盟 第39回わらび機まつり 弓道大会	22	月	公：宝石せっけんをつくろう (2回目)	7	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
8	月	公：宝石せっけんをつくろう (1回目)	23	火	公：フットサル教室	8	木	
9	火	公：フットサル教室	24	水	公：親子で考える平和のバスツアー 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	9	金	
10	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	25	木		10	土	体：わらび剣友会 交流稽古会 バドミントン一般開放 バスケット一般開放
11	木	<b>山の日</b> 児：休館	26	金		11	日	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ講習会
12	金		27	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	12	月	公：イングリッシュルーム
13	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	28	日	体：NPO法人マグナムカップ 第39回男子マグナムカップ バレーボール大会	13	火	児&公：にここ広場&英 語の絵本でABC
14	日		29	月		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	月		30	火		15	木	児：ベビーマッサージ
			31	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放			

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>