

きたまコミつうしん



夏休み子ども教室開催

9月号 Vol.103
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

北町コミュニティ・センターでは、夏休み子ども教室として 3 つの講座を開催しました。「ハーバリウムをつくろう」では、自分だけの花の組み合わせを考えて、世界にひとつだけの作品を作りました。「宝石せっけんをつくろう」では、自分で色合いを決めたせっけんを削り出して、きれいな宝石せっけんを作りました。「フットサル教室」では、暑さに負けず参加者全員が夢中でボールを追いかけてました。子どもたちは、夏休み子ども教室を通じて、たくさんの夏の思い出を作ることができました。



宝石せっけんをつくろう



ハーバリウムをつくろう



フットサル教室



北町公民館・北町児童館案内

公民館・児童館共催事業

人形劇「おむすびころりん」

日時：10月22日（土）

午前10時30分～11時30分

定員：60名（先着順）

申込：蕨市の方 9月21日（水）～10月14日（金）

蕨外の方 10月3日（月）～10月14日（金）

窓口・電話（北町公民館）

プログラム

- ・おむすびころりん
- ・くいしんぼうのミーちゃん



きたまち キッズスポーツクラブ中期

日時：10月20日、11月10・24日、

12月8・22日 木曜日 全5回

午後4時10分～4時55分（予定）

対象：蕨市在住の小学生1～4年生

定員：30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：9月14日（水）～10月5日（水）

窓口・電話・メール可

子育てママのおしゃべりサロン

日時：10月19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

ベビーマッサージ

日時：9月15・22・29日 木曜日 全3回

午前10時30分～

対象：親子（初回当日に2～8ヶ月の子と保護者）
8組

参加費：500円（オイル代）

申込：9月8日（木）までに同館

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）

おはなしあ・の・ね

日時：9月26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：9月20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）

子育て親支援講座

1-バティス・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 金曜日 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：9月16日（金）までに同館

最新情報

秋期教室 申込受付中！

10月～12月

オススメ教室一覧

体幹に働きかけて、
スタイルアップ・スポーツパフォーマンスの
向上したい方にオススメ！

- 骨盤ストレッチ
- 子育てママフィットネス
- ゆったりピラティス
- しっかりピラティス
- ザ・サーキット

60歳以上の方向け
楽しくロコモ予防したい方にオススメ！

- 元気アップ教室～3B体操～
- 健康体操教室

音楽に合わせて楽しく
身体を動かすのが好きな方にオススメ！

- ZUMBA
- ボール de エアロ
- 初めてエアロ
- やさしいフラダンス

気持ちよく身体をほぐしながら心身ともに
リフレッシュしたい方にオススメ！

- ベーシックヨガ
- 呼吸ストレッチヨガ
- アロマリラックスヨガ
- ほぐしのヨガ
- ゆっくりストレッチ

※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

子育てママフィットネス



ここがポイント！

産後の身体、
骨盤の歪みが
気になる！

お友だちとの
運動の
きっかけに！

お子様の
入室もOK！

参加しやすいお値段になりました！

時間：10：15～11：00

料金：550円→500円

日程：9月1・8・15・22・29日

9月1・8日は参加無料！ぜひご参加ください！



教室スタンプラリー終了間近！

9月30日まで！！

3種類の教室に参加すると、対象教室が
1回無料！
お得に参加しましょう！

わらわらい 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	ポール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
3日本換
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

※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。

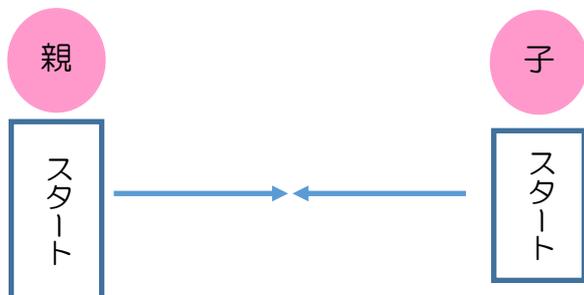
※定員に達した教室は受付終了いたします。

わらたい体操

【親子でチャレンジ】 バツタリじゃんけん!

まっすぐどんどん進もう!

全身じゃんけん 全力でじゃんけんのポーズ!



- ① スタート地点から相手の所へまっすぐ進む
- ② 相手とぶつかったら全身じゃんけん
- ③ 負けたらスタート地点に戻る
- ④ 勝ったらどんどん進む
- ⑤ 相手スタート地点に着いた方が勝ち!

【頭の体操】 ポンポンスリスリ

グーとパーの動きを間違えないようにしましょう!



- ① 右手をグーに、左手をパーにして太ももに手を置く。
- ② グーの手は太ももをたたき
パーの手は太ももを前後になでるように両手を同時に動かす。

- ③ 5秒後、左右を入れ替えて同じ動作をする。

Check

入れ替える間隔を短くしてみましょう!

ポイント

入れ替えるタイミングで、グーとパーの動きを意識しましょう!

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

9・10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**

9/1	木		16	金		10/1	土	体：二市中体連 令和4年度新人体育大会兼県民総合スポーツ大会二市予選会(卓球)
2	金		17	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	2	日	体：フロアボール協会 蕨市会長杯争奪戦 (蕨市体育協会秋季大会)兼 蕨市フロアボール協会懇親会)
3	土		18	日	体：フロアボール協会 混成選手権予選会 弓道連盟 第80回市民体育祭 市民弓道大会	3	月	
4	日		19	月	敬老の日 児：休館	4	火	体：学校教育課 就学児支援委員会
5	月		20	火		5	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
6	火	公：ハロ北会	21	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	6	木	体：二市中体連 令和4年度新人体育大会兼県民総合スポーツ大会県南大会(バスケ)
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	22	木	児：ベビーマッサージ	7	金	公：ノーバディズ・パーフェクト・プログラム 体：さくらさくみらい蕨保育園 運動会前日準備
8	木		23	金	秋分の日 児：休館	8	土	体：さくらさくみらい 蕨保育園運動会 バドミントン一般開放 バスケット一般開放
9	金		24	土	体：武術太極拳連盟 秋季体育大会	9	日	体：卓球連盟 第78回市民体育大会 第51回秋季卓球大会 個人戦
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	25	日	体：ソフトバレーボール協会 第26回協会長杯 第80回市民体育祭 秋季大会	10	月	スポーツの日 児：休館 体：生涯学習スポーツ課 市民体力テスト
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	26	月	児：おはなしあのね	11	火	
12	月	公：イングリッシュルーム	27	火		12	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
13	火	児&公：にこにこ広場&英語の絵本でABC	28	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	13	木	体：高齢者クラブ北町支部協議会 スポーツ大会
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	29	木	児：ベビーマッサージ 体：二市中体連 令和4年度新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 二市予選会(バスケ)	14	金	
15	木	児：ベビーマッサージ	30	金	体：二市中体連 令和4年度新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 二市予選会(バスケ)	15	土	児：館内整理のため午後休館 体：メリーポピンズ蕨北町 運動会

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>