

# きたコミつうしん

## にこにこ広場 & 10月号 Vol.116

### 英語の絵本でABC

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

9月12日に北町児童館において「にこにこ広場&英語の絵本でABC」が開催されました。9月といえば「お月見」ということで、今回はうさちゃんパペットや、ボールのお団子を食べるうさぎちゃんゲームなどかわいいうさぎが登場しました！その他にも、大型絵本の読み聞かせやリトミック、後半は英語の先生による英語絵本の読み聞かせなど、親子で楽しめる内容が盛りだくさん。次回の「にこにこ広場&英語の絵本でABC」については、きたコミつうしん 2 ページ「児童館からのお知らせ」をご確認下さい♪



# 北町公民館・北町児童館案内

## ミジンコ教室

ミジンコを見るといのちがすけて見えます

日 時：10月14日(土)  
午後2時～3時30分  
対 象：蕨市在住の小学生と保護者  
定 員：30名(先着順)  
参加費：無料  
講 師：坂田明&チームミジンコ  
申 込：10月10日(火)まで  
(電話可)

## 公民館・児童館共催事業 人形劇「フレイメンの音楽隊」

日 時：11月25日(土)  
午前10時30分～11時30分  
定 員：80名(先着順)  
申 込：10月25日～11月15日まで  
窓口・電話(北町公民館)

## きたまち キッズスポーツクラブ

対 象：蕨市在住の小学生1～4年生  
日 時：10月19日、11月2・16・30日、  
12月14日 木曜日 全4回  
午後4時10分～4時55分(予定)  
定 員：30名(定員を超えた場合は抽選)  
参加費：100円  
申 込：10月6日(金)まで  
窓口・電話・メール可

## 子育ておしゃべりサロン

日 時：10月18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

### 木の葉のクリスマス ケーキをつくろう

日 時：11月14日(火)  
午前10時30分～11時30分  
対 象：親子(当日に2歳以上の子と保護者)  
10組

材料費：200円  
申 込：10月17日～11月9日まで

### クリスマスリースをつくろう

日 時：11月14日(火) 午後2時～3時  
対 象：小学生 12名  
材料費：200円  
申 込：10月17日～11月9日まで

### 和菓子ねりきり

日 時：11月25日(土) 午後2時～4時  
対 象：小学生 15名  
材料費：600円  
申 込：10月26日～11月21日まで  
内 容：和菓子作り体験

### 季節の製作

日 時：10月2日(月)  
～材料がなくなるまで  
対 象：乳幼児親子・小学生

### にこにこ広場&英語の絵本でABC

日 時：10月17日(火)  
午前10時30分～11時30分  
対 象：乳幼児親子 12組程度  
申 込：不要

### おはなしあ・の・ね

日 時：10月25日(水) 午前11時15分～  
対 象：乳幼児親子 12組程度  
申 込：不要

☆申込のある事業は電話または来館にて申込(市内優先)  
☆すべての事業は市内の方を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

秋といえば・・・

# スポーツ!!!

～新しいスポーツにチャレンジするチャンス～



3階では  
バスケット・フットサル  
テニス・バドミントン  
バレーボール・・・などなど



1階では  
トレーニングルーム  
武道場(板)・(畳)



卓球場・ボルダリング

・・・など

ご利用方法につきましては当館 HP 又はお電話にて  
お気軽にお問合せください！お待ちしております😊

お問い合わせ ⇒ 蕨市民体育館（蕨市北町 1-27-15 ☎048-432-2611）

## 教室情報

# **NEW** 朝活ヨガ

ココロとカラダを整えて1日のスタートを！

日程: **10月3・17・24・31日(火)**

時間: **9時30分～10時30分(60分)**

定員: **25名 ※先着順**

料金: **1回 550円**

申込: **当日9時から受付**

講師: **佐藤 恵**

当施設では、ほかにも  
ZUMBA・エアロ・ストレッチ  
ピラティス・フラダンス  
3B体操・キッズ教室など  
様々な教室がございます！  
詳しくはHP 又はお電話にて



# わらたい体操

## 【簡単ヨガ:ガス抜きのポーズ】

効果:便秘解消・ぽっこりお腹解消・内蔵機能活性化・腰痛予防・睡眠の質向上



① 仰向けて寝転がり、  
両膝を折りたたんで  
お腹に近づける。



② 膝を両手で抱え、  
息を吸ったら両手を緩め  
吐く息で膝をお腹に近づける。



③ 余裕があれば頭と肩を  
床から浮かせてみよう！

寝る前や朝起きたときのルーティンとして取り入れてみて下さい！

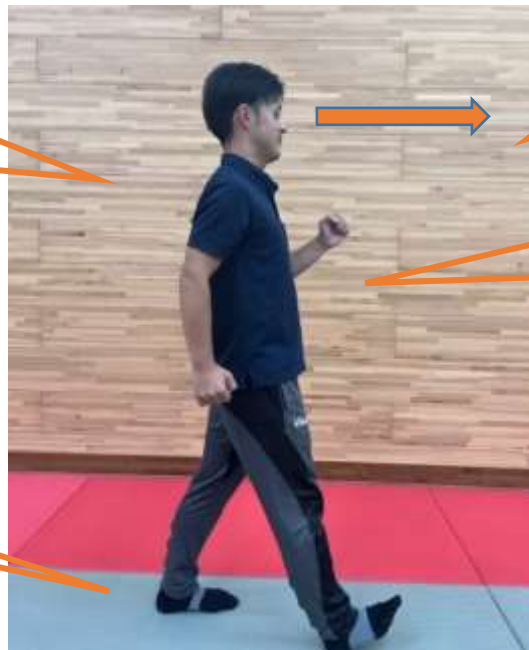
夜はリラックスした状態でスムーズに眠りにつくことができ、朝は凝り固まった体をゆっくりとほぐし、  
気持ちの良い一日のスタートになるだけでなく、腸に刺激を与え、お通じを促します。



## 【正しいウォーキング姿勢】

効果:血行促進・生活習慣病予防・新陳代謝向上・気分転換・リラックス

肩の力は抜く♪  
背筋は伸ばす♪



視線は遠く  
あごはひく♪

ひじは軽く曲げ  
腕は大きく振る♪

つま先で地面を蹴る♪  
かかとから着地♪

お散歩しやすい季節😊  
せっかくなら正しい姿勢で  
お散歩しましょう♪

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



インスタグラム



X (旧 Twitter)

# 10・11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**

10/1	日	体：蕨市武術太極拳連盟 秋季体育大会 体：蕨市フロアボール協会 混成選手予選会	16	月	公：イングリッシュルーム	11/1	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
2	月	児：季節の製作～	17	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 体：蕨市就学支援委員会	2	木	公：キッズスポーツクラブ
3	火	公：ハロ北会	18	水	公：子育ておしゃべりサロン 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	金	文化の日 児：休館
4	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	19	木	公：キッズスポーツクラブ	4	土	体：保健センター わらび健康まつり 歯ッピーわらび 前日準備
5	木	体：介護保険室 まちづくりの会	20	金	児：ミニミニ運動会	5	日	体：保健センター わらび健康まつり 歯ッピーわらび
6	金	児：楽しく元気に親子トレ 体：二中中体連 新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 県南予選会	21	土	児：臨時休館 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初心者研修会 1日目	6	月	
7	土	体：埼玉県武術太極拳連盟 レベルアップ講習会	22	日	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初心者研修会 2日目 体：蕨市フロアボール協会 シニア選手権予選会	7	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 児：館内消毒のため午後3時閉館
8	日	体：蕨市フロアボール協会 男女選手権予選会	23	月		8	水	児：館内消毒のため午前休館 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
9	月	<b>スポーツの日</b> 児：休館 体：蕨市生涯学習スポーツ課 市民体カテスト	24	火		9	木	他：来たコミサロン
10	火		25	水	児：おはなしあひね 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 体：蕨市就学支援委員会	10	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム
11	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開 体：蕨市就学支援委員会	26	木	体：学校教育課 中学生の主張inわらび 児：ボールプール 他：来たコミサロン	11	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティ バル
12	木	体：高齢者クラブ北町支部 北町支部スポーツ大会 児：ボールプール 他：来たコミサロン	27	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム 体：わらび剣友会 招待親善試合前日準備	12	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティ バル
13	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム	28	土	体：わらび剣友会 招待親善試合	13	月	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
14	土	公：ミジコ教室 体：蕨市卓球連盟 第81回市民体育大会 第52回秋季卓球大会 個人戦	29	日	体：日本フロアボール大会 日本フロアボールリーグ戦	14	火	児：クリスマスリースをつくろう 木の実クリスマスケーキをつ くろう
15	日	体：蕨市剣道連盟 戸田・蕨交流会	30	月		15	水	公：子育ておしゃべりサロン 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放

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>