

きたコミつうしん



11月号 Vol.117

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

第41回北町コミュニティ祭り

第23回北町地区生涯学習フェスティバル

11月11日(土)~12日(日)開催!

11日	<p>運動系団体の発表</p>	<p>1階 小体育室 午後1時30分~</p>	<p>北町公民館や市民体育館で活動する運動系団体による演技発表です。 【参加予定団体】フラメカブアナニレフア・3D-MIX・健康太極拳わかば・健康体操連盟・空手道連盟・武福太極拳・Yuuki Hip Hop</p>
	<p>みどりちゃんの パントマイム& バルーンアート ショー</p>	<p>2階 和室 午前10時30分~</p>	<p>パントマイムミストみどりちゃんによるパントマイム&バルーンアートショーです。参加自由ですので、みんな見に来てね♪ 対象：どなたでも ※児童館は、12日(日)はお休みです。</p>
12日	<p>開会式& ふれあい広場</p>	<p>1階 小体育室 午前10時~ ※午前9時30分 開会式</p>	<p>北町公民館や市民体育館で活動する団体による民舞・舞踊・歌謡など、日頃の成果を披露します。 【参加予定団体】木踊会(民舞)蕨ほほえみ会(舞踊)・北町歌謡愛好会・北町歌謡クラブ・花水木歌謡クラブ</p>
	<p>みんなの遊び</p>	<p>3階 711-十 午前10時~</p>	<p>たくさんのおそびを用意して待ってま〜す！ 景品もあるよ♪ 対象：幼児~小学生</p>
	<p>一日囲碁体験教室</p>	<p>1階 団体連絡室 午前10時~</p>	<p>初心者OK！ 小学生から高齢者まで、お気軽にご参加ください。</p>
	<p>ビーズ制作体験</p>	<p>1階 図書ラウンジ前 午前10時~</p>	<p>ビーズ制作にふれてみよう！ 材料費：1,000円</p>
	<p>模擬店</p>	<p>北コミ前広場 午前10時~ ※売り切れ次第終了</p>	<p>愛情大盛り、北コミ祭りの伝統となった地域の味・手作りの味をご堪能ください！ <予定している販売> 卵パン・コロッケパン・赤飯・餃子・ワッフル・もつ煮・コロッケ・焼きそば・飲料・やきとり・つくね・わたあめ・甘酒・つきたて餅</p>
終日	<p>作品展示</p>	<p>1階 ロビー</p>	<p>北町公民館で活動する文化団体の作品展示。11月1日(水)から団体ごとに順次、作品展示をします。 【参加予定団体】 絵手紙ありす・ビーズふれんど・水曜クラブはがき絵・わらび山野草クラブ ☆同時開催：北町公民館いきいき学級作品展示</p>

北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

おはなしあ・の・ね

日時：11月22日(水) 午前11時15分～
対象：乳幼児親子
申込：不要

季節の製作

日時：11月1日(水)
～材料がなくなるまで
対象：乳幼児親子・小学生

救急蘇生法と応急手当

日時：12月7日(金)
午前10時30分～11時30分
対象：乳幼児を持つ保護者 12名(子連れ可)
(先着順)
申込：11月7日～



ににに広場&英語の絵本でABC

日時：11月7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

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(先着順)
材料費：200円
申込：11月9日まで



和菓子ねいきり

日時：11月25日(土) 午後2時～4時
対象：小学生 15名(先着順)
材料費：600円
申込：11月21日まで
内容：和菓子作り体験



☆申し込みは、電話または来館にて受け付けます。

☆各催しは中止の場合があります

☆すべての事業は市内の方を優先とさせていただきます。

電話：048-211-2800(北町児童館)

公民館・児童館共催事業

人形劇「ブルーメンの音楽隊」

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：11月15日まで
窓口・電話(北町公民館)



子育ておしゃべりサロン

日時：11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

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

みんなはもう行った！？

つかプーフイッシング

営業案内

営業時間：10時～15時 ※14時30分入場締切

釣れる魚：錦鯉・にじます(11月頃～4月の予定)

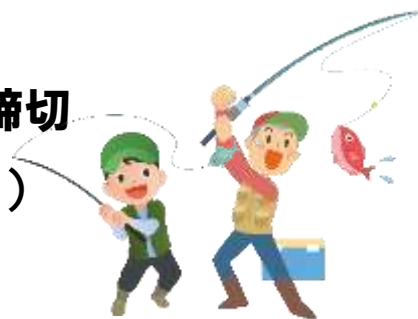
料金：貸竿 1時間 1,000円(共有可能・餌付)

魚持ち帰り：1尾 300円 ※持ち帰り用の入れ物をご持参ください。

※にじます釣りはリリース禁止のため、必ず持ち帰りになります。

持ち込み禁止：竿、餌等、道具の持ち込み禁止です。

年齢制限：小学4年生以下は保護者(高校生以上)同伴をお願いいたします。



詳細は HP をご覧ください⇒

教室情報

冬期教室(1~3月)事前申込が

12月1日(金)より開始!

教室Lineup★

音楽に合わせて楽しく全身動かしたい方

→ZUMBA・やさしいフラダンス

美しい姿勢を作りたい方

→骨盤ストレッチ・ボールピラティス・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

リフレッシュしたい、柔軟性を高めたい方

→ベーシックヨガ・朝活ヨガ・呼吸ストレッチヨガ

アロマリラックスヨガ・ゆっくりストレッチ

まだまだ元気に動きたい方

→元気アップ教室～3B体操～・活き生き+

子どもにたくさん運動させたい方

→キッズ球技サークル・JUMIX・English play club

※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。

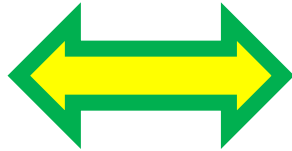
詳細はHPをご覧ください⇒



わらたい体操

【寝ながらできる！トレーニング】クランチ

お腹を引き締めよう！ 10回3セットから自分のペースでチャレンジ👏



- ① 膝を軽く曲げて仰向けになり両手は腿の上におきましょう。
- ② 息を吐きながらお腹に意識しながら、おへそを見るように頭→肩の順で上げる。
- ③ 両肩が離れたところでお腹に力が入っているのが感じられたらゆっくりスタートポジションに戻る。

情報配信

蕨市民体育館の情報がいつでもどこでも確認できちゃう？！

Check

トレーニングルーム・卓球等の館内利用状況や教室情報！
さらに・・・PR 動画までさまざまな内容を配信しています！



TikTok

☆フォロワー大募集☆



Instagram



HP



X (旧 Twitter)

お問合せ：電話 048-432-2611

11・12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**

11/1	水	児：季節の製作～	16	木	公：キッズスポーツクラブ	12/1	金	
2	木	公：キッズスポーツクラブ	17	金	市：スマートフォン教室	2	土	体：生涯学習スポーツ課 人権講演会
3	金	文化の日 児：休館	18	土	児：館内整理のため午後休館 体：市民レクリエーション 大会 リハーサル 体：健やかメディア推進大会	3	日	体：バレーボール協会 秋季大会兼協会長杯大会
4	土	体：わらび健康まつり 歯ッピーまつり 前日準備	19	日	体：フロアボール協会 蕨市会長争奪戦(蕨市 スポーツ協会秋季大会) 兼懇親会 体：蕨市スポーツ少年団 指導者講習会	4	月	
5	日	体：わらび健康まつり 歯ッピーまつり	20	月	公：イングリッシュルーム	5	火	児&公：にこにこ広場&英 語の絵本でABC
6	月		21	火	公：ハロ北会 体：安心安全課研修会	6	水	体：学校教育課 蕨市小学生 ミニバスケット親善大会
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	22	水	公：いきいき学級 児：おはなしあのね 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 体：市民レクリエーション 大会 前日準備	7	木	児：救急蘇生法と応急手当
8	水	児：午前休館 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	23	木	勤労感謝の日 児：休館 体：市民レクリエーション大会	8	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム
9	木	他：来たコミサロン 児：ボールプール	24	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム	9	土	体：マグナムカップ 2023年後期女子 マグナムカップ バレーボール大会
10	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム	25	土	児&公：人形劇ブレイメン の音楽隊 児：和菓子ねりきり 体：メリーポピンズ運動会	10	日	体：卓球連盟 わらびペアマッチ オープン卓球大会
11	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティ バル	26	日	体：生涯学習スポーツ課 子供会育成連合会 ドッジボール大会	11	月	
12	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティ バル	27	月		12	火	
13	月		28	火		13	水	公：いきいき学級 児：おはなしあのねクリスマス 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
14	火	児：クリスマスケーキを つくろう クリスマスリースを つくろう	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	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム

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>