

きたコミつうしん



第41回北コミ祭り開催！12月号 Vol.118

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

第23回北町地区生涯学習フェスティバル



北町コミュニティ・センターの年末年始のご利用について

・利用施設

北町児童館は年末：12月27日（水）午前中まで

北町公民館・市民体育館は

年末：12月27日（水）まで

3館ともに 年始：1月5日（金）から

☆公民館施設の

2月28日の予約受付は

12月28日（木）午前9時～午後5時まで電話受付します。

3月1日～3日の予約受付は

1月4日（木）午前9時から電話受付で行います。

・蕨市役所北町連絡室

住民票（写）、印鑑登録証明書の発行は

年末：12月27日（水）正午まで

年始：1月5日（金）午前9時から

・粗大ごみ収集券販売

粗大ごみ収集券販売は

年末：12月27日（水）午後9時まで

年始：1月5日（金）午前9時から

北町公民館・北町児童館案内

冬の子ども教室

万華鏡をつくろう

日 時：12月27日（水）
午後2時～4時
対 象：蕨市内在住の小学1～6年生
12名（定員を超えた場合は抽選）
材料費：300円
申 込：12月1日（金）～14日（木）
北町公民館窓口へ（電話・メール可）

フットサル教室

日 時：1月12・19・26日、2月2日（全4回）
午後4時10分～5時
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）
申 込：12月1日（金）～14日（木）
北町公民館窓口へ（電話・メール可）

クロスウィービング（くもの巣編み）

日 時：1月27日（土）
午後2時～3時
対 象：年長～小学6年生
12名（先着順）
参加費：100円
申 込：12月19日（火）～1月23日（火）
北町公民館窓口へ



きたまち

キッズスポーツクラブ

日 時：1月18日、2月1・15・29日
木曜日 全4回
午後4時10分～4時55分（予定）
対 象：蕨市在住の小学生1～2年生
20名（定員を超えた場合は抽選）
参加費：100円
申 込：12月18日（月）～1月10日（水）
参加する本人が申込（電話・メール可）

週末リラクゼーションヨガ

日 時：1月20日・27日（土） 全2回
午前10時～11時30分
対 象：蕨市在住の高校生以上の方
定 員：10名（定員を超えた場合は抽選）
場 所：北町公民館 2階 和室
申 込：12月15日（金）～1月10日（水）

子育ておしゃべりサロン クリスマスコンサート

日 時：12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（お子さんが敷くため）
普段のお出かけに必要なもの等

児童館からのお知らせ

救急蘇生法と応急手当

日 時：12月7日（木）
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：受付中

おはなしあ・の・ね&クリスマス

日 時：12月13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：12月1日（水）
～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：12月5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

☆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）

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

トレーニング初心者講習会受付中

充実のトレーニングマシン！
トレーニングデビューしましょう♪



スタッフが丁寧かつ分かりやすく使い方をお伝えします😊☆

| 受講時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~ 10:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~ 14:30 | | ● | | ● | | ● | ● |
| 18:30~ 19:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

持ち物

- 運動に適した服装
- 室内用運動靴 ※サンダル不可
- 利用料金 ⇒ 市内 140 円/市外 210 円
- 佳所地記載の本人確認書類（免許証、保険証等）

高校生以上から誰でも登録できる！



📱 ネット予約はこちら▶

教室情報

新教室開講！！

キックボクシングエクササイズ

日程: **6・13・20 日 (水)**

時間: **10:00～10:45 (45分)**

定員: **25名 ※先着順**

料金: **1回 550円**

申込: **当日 9:30 から受付**

元気いっぱいの先生と一緒に
ストレス発散！！

たくさん汗かいて脂肪燃焼♪
寒い冬こそ体を動かそう😊

※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⇒

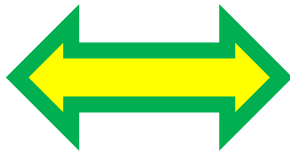


わらたい体操

【座ったままでできる！簡単ストレッチ】部位→胸

呼吸をとめないように気持ち良くストレッチしましょう！

- ① 椅子に浅く座り姿勢を整えます。
 - ② 背もたれを両手で持ち胸をはります。
 - ③ 気持ち良く胸が伸びたところでストップ。10～20秒キープしましょう♪
- ※腰が反らないように肩が上がらないように気を付けましょう！



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

12・1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**

| | | | | | | | | |
|------|---|---|----|---|---|-----|---|--|
| 12/1 | 金 | 児：季節の製作 | 16 | 土 | 体：蕨市スポーツ少年団 研修会 | 1/1 | 月 | 元日 年末年始休館 |
| 2 | 土 | 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 体：生涯学習スポーツ課 人権講演会 | 17 | 日 | 体：蕨市バドミントン協会 市民体育祭兼 バドミントン大会 体：蕨市弓道連盟 納射会 | 2 | 火 | 年末年始休館 |
| 3 | 日 | 体：蕨市バレーボール協会 秋季大会兼協会長杯大会 | 18 | 月 | 公：イングリッシュルーム | 3 | 水 | 年末年始休館 |
| 4 | 月 | | 19 | 火 | 公：ハ口北会 | 4 | 木 | 年末年始休館 |
| 5 | 火 | 児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC | 20 | 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 | 5 | 金 | |
| 6 | 水 | 体：学校教育課 蕨市小学校 ミニバスケット親善大会 | 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 | 児：救急蘇生法と応急手当 | 22 | 金 | | 7 | 日 | 体：軟式庭球連盟 インドアテニス大会 |
| 8 | 金 | 公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム | 23 | 土 | 体：イベント開催 | 8 | 月 | 成人の日 児：休館 体：蕨市フロアボール大会 小学生・中高生選手権 予選会 体：蕨市弓道連盟 初射会 |
| 9 | 土 | 体：NPO法人マグナムカップ 2023年後期女子 マグナムカップ バレーボール大会 | 24 | 日 | 体：わらび剣友会 納会 | 9 | 火 | |
| 10 | 日 | 体：蕨市卓球連盟 わらびペアマッチ オープン卓球大会 | 25 | 月 | | 10 | 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 |
| 11 | 月 | | 26 | 火 | 体：二市中体連 蕨市長杯 | 11 | 木 | |
| 12 | 火 | | 27 | 水 | 公：万華鏡をつくろう 児：館内整理のため午後休館 体：二市中体連 蕨市長杯 | 12 | 金 | 公：フットサル教室 |
| 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 | 28 | 木 | 年末年始休館 | 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 児：0歳児ママのおはなし会 ボールプール 他：来たコミサロン | 29 | 金 | 年末年始休館 | 14 | 日 | 体：NPO法人マグナムカップ 2023年後期関東混合 バレーボール選手権大会 |
| 15 | 金 | 公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム | 30 | 土 | 年末年始休館 | 15 | 月 | 公：イングリッシュルーム |
| | | | 31 | 日 | 大晦日 年末年始休館 | | | |

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>