

# きたこみつうしん



新年あけましておめでとうございます！  
本年もよろしくお願いたします。

1

月号 Vol.107

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

## 水引でお正月飾りを作ろう！



12月14日に開催された高齢者学級「いきいき学級」では水引を使ったお正月飾りづくりに挑戦しました。装飾のわずかな配置の違いで作品の印象が大きく変わってしまうため、講師のアドバイスをもとに参加者の皆さんは試行錯誤しながら制作に取り組んでいました。自分で作った正月飾りを飾って新年を迎えていただけたら嬉しいですね♪



# 北町公民館・北町児童館案内

## きたまち キッズスポーツクラブ後期

対象：蕨市在住の小学生 1～2 年生  
日時：1月19日、2月2・16日、3月2日  
木曜日 全4回  
午後4時10分～4時55分(予定)  
定員：20名(定員を超えた場合は抽選)  
参加費：100円  
講師：シンコースポーツ(株)スタッフ  
申込：1月11日(水)までに同館  
参加する本人が申込(電話・メール可)  
内容：低学年向けの運動教室です。

## 週末リラクゼーションヨガ

日時：1月21日・28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：1月5日(木)までに同館

## 子育てママのおしゃべりサロン

日時：1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

## 北町コミュニティセンターからのお知らせ

### 改修工事に伴う施設の一部利用制限について

1月19日(木)は施設改修工事のため、下記の施設が使用できません。ご迷惑をおかけしますが、なにとぞご了承ください。

◆1階団体連絡室前トイレ・廊下

## 児童館からののお知らせ

### にこにこ広場&英語の絵本でABC (ふれあい相談)

日時：1月17日(火)  
午前10時30分～11時30分  
対象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込  
申込：1月10日(火)～(電話可)  
(ふれあい相談)  
家庭児童相談室の相談員による「ふれあい相談」があります。気軽に相談して下さい。

### 今月の製作

日時：1月17日(火)  
～材料がなくなるまで  
◆節分グッズをつくろう

## おはなしあ・の・ね

日時：1月23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：1月16日(月)～(電話可)

## ベビーマッサージ

日時：2月2・9・16日 すべて木曜日(全3回)  
午前10:30～11:30  
対象：親子(初回当日に2～8ヶ月の子と保護者)  
8組  
参加費：500円(オイル代)  
※お支払いは26日までをお願いします。  
申込：蕨市の方 1月12日～1月26日まで  
市外の方 1月19日～1月26日まで

☆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)

### 【その他の工事日程】

下記の日程で改修工事を行います。

1月 6日：2階和室前・3階女子更衣室横  
※予備日：1月7日

1月19日：1階中央通路自動販売機前

1月25日：2階和室前

# 蕨市民体育館からのお知らせ

## 新年、明けましておめでとうございます！

### 最新情報

# かけっこ教室

## 教室紹介

広いアリーナでたくさん身体を動かそう！  
運動が苦手なお友だちでも大丈夫！  
陸上競技の経験豊富なコーチが指導します！  
体育の授業で大活躍できるかも！？



日程：1月16・23・30日（月）

10・17・24・31日（火）

料金：（月）全3回分3,000円 ※保険料込み

（火）全4回分4,000円 ※保険料込み

受付：蕨市民体育館窓口でお申し込みください。

会場：蕨市民体育館 3階アリーナ

シンコースポーツ（株）（蕨市民体育館指定管理者）

NPO法人ワールドスポーツファミリー 共同開催

**対象**

**年中・年長**

**定員**

**15名**

※定員に達した教室は受付終了いたします。

※館内ではマスク着用をはじめ、感染対策のご協力をお願いいたします。

# 教室情報

## 冬期教室(1月~3月) 始めました!

新年、明けましておめでとうございます!  
新しい年の始めに、新しいこと始めませんか?  
楽しく健康的に運動習慣を身につけましょう!

### PICK UP

#### ゆったりピラティス

初めての方でも安心!  
インナーマッスルと体幹を鍛えて  
スリムボディを目指しましょう!  
時間: 9:45~10:45

#### しっかりピラティス

しっかりコアマッスルを鍛えたい方へ  
おすすめ!  
美しいプロポーションを作りましょう!  
時間: 11:00~12:00

担当: 川井 珠美

日程: 1月13・20・27日(金)

料金: 1回550円 蕨市民体育館窓口にてお申し込み

場所: 武道場2

詳細スケジュールは  
HPよりご確認ください⇒



※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。

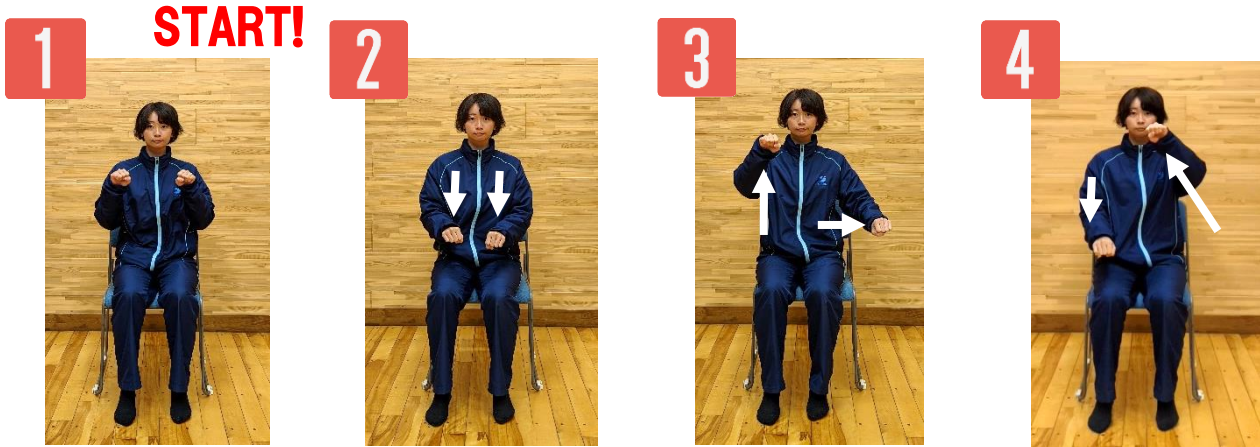
※定員に達した教室は受付終了いたします。

※館内ではマスク着用をはじめ、感染対策のご協力をお願いいたします。



# わらたい体操

【きつず チャレンジ】頭の体操！



- ① 右手は下・上へ交互に動かします。
- ② 左手は下・左・上を繰り返し動かします。
- ③ 左右の手を同時に同じテンポで動かします。

10 カウント出来たらクリア！  
左右の動きの違いを意識しよう！

【ストレッチ】テレビやスマホの見過ぎに！ 部位：首周り



首の横



首の後ろ



首の前

ポイント

- ① 背筋を伸ばします。
- ② 無理に引っ張らず腕の重みだけで傾けます。

ポイント

- ① 背筋を伸ばします。
- ② 鎖骨の下側をしっかり押さえ右斜め上を向きます。

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

# 1・2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**

1/1	日	元旦 年末年始休館	16	月	公：イングリッシュルーム	2/1	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
2	月	振替休日 年末年始休館	17	火	児&公：にこにこ広場&英語の絵本でABC (ふれあい相談)	2	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ
3	火	年末年始休館	18	水	公：子育てママのおしゃべりサロン 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	公：フットサル教室
4	水	年末年始休館	19	木	公：キッズスポーツクラブ	4	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
5	木		20	金	公：フットサル教室	5	日	
6	金		21	土	公：週末リラクゼーションヨガ 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 体：わらび剣友会 鏡開き	6	月	
7	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	22	日	体：日本フロアボール連盟 日本ネオホッケー 男女選手権2023	7	火	
8	日	体：フロアボール協会 小学生・中高生 選手権予選会	23	月	児：おはなしあのね	8	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
9	月	成人の日 児：休館 体：軟式庭球連盟 インドア大会 体：弓道連盟 初射会	24	火		9	木	児：ベビーマッサージ
10	火	公：ハロ北会	25	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	10	金	他：スマートフォン教室
11	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	26	木		11	土	建国記念の日 児：休館 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
12	木		27	金	公：フットサル教室	12	日	体：バドミントン協会 冬季市民バドミントン大会
13	金	公：フットサル教室	28	土	公：週末リラクゼーションヨガ 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	13	月	児：おはなしあのね
14	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	29	日	体：フロアボール協会 蕨市U12 フロアボール大会	14	火	児&公：にこにこ広場&英語の絵本でABC
15	日	体：NPO法人マグナムカップ 第28回関東混合 バレーボール選手権大会	30	月		15	水	公：子育てママのおしゃべりサロン 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
			31	火				

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>