

きたこみつうしん



第19回



3月号 Vol.109
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
kitamati@city.warabi.saitama.jp

春が来たコンサート

3月26日 (日) 開催

午前11時 開演 午前10時30分 受付開始

4月に新小学1年生になる北町地域の子どもたちを地域のみなさんでお祝いしましょう♪
コンサートはどなたでも観覧できます。お誘いあわせのうえ、お越しください。

会 場：北町コミュニティ・センター 小体育室
対 象：どなたでも
出演団体：北四はやし会
Yuuki HIP HOP
D-Bits・D-D-Crew

新入学児童に上ばきをプレゼント！

「春が来たコンサート」に参加していただける新入学児童には、北町コミュニティ委員会から「**上ばき**」をプレゼントいたします。

【注意】
上ばきのプレゼント対象者は、北町コミュニティ地域に居住する児童です。
なお、対象児童には「春が来たコンサート」参加申込書を送付しておりますので、3月3日(金)までに北町公民館へお申込みください。

模擬店開催

赤飯・五目御飯・焼きそば・
ポテトフライ・お菓子など
盛りだくさん！

※数に限りがありますので売切れ次第終了となります。



北町公民館・北町児童館案内

考えるって楽しい！ ワクワク！算数教室

日 時：3月30日（木）
午前 10 時～正午
場 所：北町公民館 2階 集会室
対 象：蕨市在住の小学生2～3年生
定 員：20名（定員を超えた場合は抽選）
参加費：無料
申 込：3月15日（水）までに同館

子育てママのおしゃべりサロン

日 時：3月22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

市からのお知らせ

市長タウンミーティング開催！

日 時：4月22日（土）
午前 10 時 30 分～正午
場 所：市民体育館 小体育室
対 象：どなたでも自由に参加できます！
参加者には花苗をプレゼント♪
内 容：市長が市民の皆さんといっしょに蕨のまち
について語り合うタウンミーティングを開
催します。
テーマ：令和5年度の施策・予算について

その他の開催予定

日時・場所 4/14（金）19：00～ 文化ホールくるる
4/15（土）14：00～ 西公民館
4/15（土）19：00～ 東公民館
4/16（日）14：00～ 南公民館
4/22（土）14：30～ 下蕨公民館
4/23（日）14：30～ 中央公民館

問い合わせ：政策企画室 048-433-7698

児童館からのお知らせ

おはなしあ・の・ね &大きくなったね会

日 時：3月13日（月）午前11時00分～
対 象：乳幼児親子 7組程度 要事前申込
申 込：3月6日（月）～（電話可）

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日 時：3月14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：3月7日（火）～（電話可）

今月の製作

日 時：3月14日（火）
～材料がなくなるまで
◆つくしまラカス



ボールプールで遊びませんか？

日 時：3月3日（金）・14日（火）
対 象：小学生以下の子
開館時間内



- ☆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。
- ☆児童館開館時間 午前9時～正午、
午後1時30分～午後4時30分
電 話：048-211-2800（北町児童館）

北町連絡室のご案内

受付時間 平日午前9時～正午

申請できるもの	持ち物	手数料
住民票（写）	官公庁発行の写真付き 本人確認書類（免許証等） 写真無の場合は2点以上	1通 200円
印鑑登録 証明書	上記のものにあわせ 印鑑登録証	

※同一世帯ではない代理人は、委任状が必要。

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

In Body

たいそせいけい 体組成計について

数値で知ろう！身体バランス！

In Bodyの結果用紙では、筋肉や脂肪がどの部位にどのようについているか等、各項目で比較することができます。各項目の数値は、理想的な体成分バランスを得るための目標となります。

たったの1分！簡単測定！



Point 4極の電極で計測！
手足を湿らせるとより正確に！

結果用紙で分かること



- 1 筋肉・脂肪の割合**

標準に対する差を評価し、各項目の部位に分けられます。体脂肪、筋肉、内臓脂肪の割合を知らなければ、現在の体組成に対する適切なアドバイスも分かりません。このため、筋肉と脂肪の割合を評価します。
- 2 体の部位別情報**

筋肉と脂肪の割合を示しています。部位別の筋肉の量から、下半身のバランスや上半身のバランス、現在の体組成に対する筋肉の過剰や不足、筋肉の不足の割合を評価します。
- 3 その他体組成情報**

体脂肪とは私たちの体を構成している水分を指し、体脂肪の約30-70%を占めます。体脂肪は摂取した栄養素を体の細胞に送り、エネルギーを放出してエネルギーを消費しています。

より理想の体成分に近づくために必要な筋肉量、脂肪量や現在体重を基準とした運動別エネルギー消費量が分かります。

具体的な数値はモチベーションにつながります！ぜひご活用ください！

料金：1回100円（トレーニングジム利用者：無料）

※ペースメーカーを装着されている方は絶対に測定をしないでください。

※妊娠中の方は測定を控えてください。

教室情報

春期教室(4月～6月)

3月1日(水)
9:30より

事前申し込み開始!

月

- ・ZUMBA
- ・ベーシックヨガ
- ・ザ・サーキット(1ヶ月毎)

火

- ・ボール de エアロ
- ・呼吸ストレッチヨガ
- ・アロマリラックスヨガ
- ・元気アップ教室～3B体操～

水

- ・初めてエアロ
- ・ほぐしのヨガ
- ・キッズ球技サークル(1ヶ月毎)
- ・ゆっくりストレッチ(1ヶ月毎)

木

- ・やさしいフラダンス
- ・ボールピラティス
- ・子育てママフィットネス
- ・骨盤ストレッチ

金

- ・ゆったりピラティス
- ・しっかりピラティス
- ・キッズコーディネーション
幼児・児童クラス(1ヶ月毎)

曜日案内

新生活のスタートに!

運動を始めてみませんか?

4月～6月春期教室の事前申し込みが始まります!

教室の内容が知りたいから1回だけ参加したい……

という場合は、当日申込にてご参加頂けます!皆様のご来館、心よりお待ちしております。

詳細スケジュール・概要は
HPよりご確認ください⇒



※定員に達した場合は受付を終了いたします。

※急遽日程変更になる場合がございます。詳細はHPよりご確認ください。

※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

【親子でチャレンジ！】ペットボトル倒し！

目的：すばやい身のこなし、状況を把握する広い視野、動き続ける持久力の向上が見込めます

用意するもの



倒すチーム



立て直すチーム



ルール

- ① 水の入ったペットボトルを5～10本、間隔を空けて置きます。
- ② ペットボトルを倒すチーム、立て直すチームに分かれます。
- ③ 10秒後、倒れている本数・立っている本数を比べて、多い方が勝ち！

【頭の体操】足踏みアクション！

足踏み

1・2・3……



3の倍数：手拍子



5の倍数：足を叩く



ルール

- ① 足踏みしながら数を数えます。
- ② 3の倍数で手拍子、5の倍数で足を叩きます。
- ③ 10カウントまでやります。

👍 STEP UP!

何かカウントできるか
挑戦してみましょう！

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



ツイッター

3・4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**

3/1	水	児：消防署見学へ行こう 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	16	木		4/1	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
2	木	公：キッズスポーツクラブ	17	金		2	日	
3	金		18	土	児：館内整理のため午後休館 体：二市中体連 バスケットボール 春季大会二市大会	3	月	
4	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	19	日	体：ソフトバレーボール協会 交流親善弥生大会	4	火	
5	日	体：卓球連盟 第36回わらびオープン 卓球大会	20	月	公：イングリッシュルーム	5	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
6	月		21	火	春分の日 児：休館 体：二市中体連 バスケットボール 春季大会二市大会	6	木	
7	火		22	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	7	金	
8	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	23	木		8	土	埼玉県議会議員一般選挙
9	木		24	金		9	日	埼玉県議会議員一般選挙
10	金		25	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	10	月	
11	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	26	日	公&コ：春が来たコンサート	11	火	
12	日	体：生涯学習スポーツ課 スポーツフェア	27	月		12	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
13	月	児：おはなしあのね &大きくなったね会	28	火		13	木	
14	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	29	水	体：ソフトテニス一般開放	14	金	
15	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	30	木	公：考えるって楽しい！ ワクワク！算数教室	15	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
			31	金				

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>