

きたこみつうしん

参加者募集しています！5月号 Vol.111
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
kitamati@city.warabi.saitama.jp

令和5年度の高齢者学級「いきいき学級」・家庭教育学級「ハロ北会」の募集を行っております。ご興味のある方はぜひお申込み下さい♪なお、定員に達し次第、受付終了となりますので、予めご了承ください。

高齢者学級 いきいき学級

【開催スケジュール】

開催日	内容
5月24日	開講式/「睡眠」と「健康」の知恵袋講座
6月14日	夏を乗り切る準備をしよう！元気UP教室
7月26日	【製作】水引ストラップを作ろう！ ※実費負担
9月13日	脳をスッキリ♪脳トレ・頭のラジオ体操♪
10月4日 10月18日	【製作】絵が苦手でも大丈夫！三色パステルアートに挑戦！ ※各日20名ずつ2日に分けて開催 ※実費負担
11月22日	懐かしい曲を歌って元気に♪ いきいき歌声喫茶♪
12月13日	溜まった疲れをリフレッシュ♪ハンドセラピーでリラックス
1月10日	野菜を楽しみもっと健康に！
2月14日	お楽しみ！ ♡マジックショー♡
3月13日	春に向けて動き出そう！元気UP教室/開講式

対象：60歳以上の蕨市民の方
日時：月1回 水曜日 午後2時～ 全10回
参加費：500円
※別途材料費のかかる講座があります
申込：参加費を添えて北町公民館へ

家庭教育学級 ハロ北会

【開催スケジュール】

開催日	内容	託児
5月9日(火)	はじめまして！お家でできる親子体操	なし
6月6日(火)	スマホで子どもを可愛く撮る方法	別室託児
6月下旬予定	じゃがいも掘りに行こう ※実費負担	なし
7月18日(火)	たまには息抜き♪リラクソヨガ♪	別室託児
9月19日(火)	我が子を守れ！乳幼児の応急手当	別室託児
10月中旬予定	さつまいも掘りに行こう ※実費負担	なし
11月21日(火)	消防署へ行こう！！(消防署見学)	なし
12月19日(火)	親子で音コミュニケーション♪ 「心を育てる脳音リトミック」	なし
1月30日(火)	アイシングクッキーデコレーション ※実費負担	別室託児
2月27日(火)	親子で体を動かそう！親子ストレッチ	なし

対象：蕨市在住の1～3歳の子とその保護者
参加費：別途、集金
※事前に参加確認します。
申込：窓口・電話・メール

北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

楽しく元気に親子トシ

日 時：6月16日（金）
午前10時30分～11時30分
対 象：親子（当日に1歳以上の子と保護者）
10組（先着順）
申 込：蕨市の方 5月19日～6月9日まで
市外の方 5月26日～6月9日まで
本人が直接来館

ボールプールで遊びませんか？

日 時：5月9日（火）・17日（水）
対 象：小学生以下の子
開館時間内



にこにこ広場&英語の絵本でABC

日 時：5月9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

今月の製作

日 時：5月9日（火）
～材料がなくなるまで
◆かざぐるまをつくろう



おはなしあ・の・ね

日 時：5月22日（月）午前11時15分～
対 象：乳幼児親子 12組程度
申 込：不要

☆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）

子育ておしゃべりサロン

日 時：5月17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

公民館からのおねがい

団体活動届出書について

北町公民館を利用されている団体に、令和5年度「社会教育関係団体活動届出書」または「公民館利用団体届出書」のご提出をお願いしています。総会終了後、添付書類を添えてお早めにご提出ください。提出期限は7月末を目途にしております。届出書は3月下旬に送付しておりますので、代表者等の変更があった場合は、団体内でお受渡しくください。

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。

行政サービスのご案内

取扱時間 午前9時～午後9時

内 容	料 金
粗大ごみ収集券 ※回収は申込制。申込は生活環境係 電話：048-443-3706	1枚 550円
改定版「わらび郷土かるた」	1冊 500円

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報



子どもの日特別イベント

キッズジム

ちょっとしたアスレチック！？

跳び箱や滑り台で思いっきり動こう！



ダンスイベントも！



5月5日(金・祝)

対象：1～5歳(未就学児)

※保護者同伴必須(お子様1名につき2名まで)

時間：10:00～17:00

場所：1階小体育室

持物：室内用シューズ(同伴する保護者も必須)

申込：1階窓口でお申し込みください。



教室情報

無料体験会

いきいきぷらす
活き生き+

担当：福地 俊宏

(介護予防運動指導員)

ストレッチ、ウォーキング、
筋力トレーニングなど！
全身をしなやかに
動かしたい人におススメ！



日程：5月11・18・25日（木）

時間：9：30～10：30

場所：3階アリーナ

持物：室内用シューズ

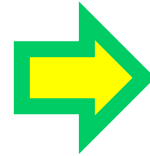
申込：1階窓口でお申し込みください。

※定員に達した場合は受付終了いたします。

わらたい体操

【キッズ☆ストレッチ】じゃんけんストレッチ

目的：股関節まわりの柔軟性と筋力アップ！



やり方

- ① 2人で向かい合って立ち、じゃんけんをする。
- ② じゃんけんに1回負けるごとに自分の靴幅1個分、足を縦に広げる。
- ③ バランスを崩さず倒れなかった方が勝ち！

STEP UP !

あいこの時は、お互い足を広げよう！

【トレーニング】部位：お尻まわり

目的：歩行時のバランスアップ！



やり方

- ① イスの後ろへ横向きで立ち、片手でイスをつかむ。
- ② イスと反対側の足を広げる。
- ③ 10回3セットを目安に繰り返す。

ポイント！

つま先が外側へ向かないようにしましょう！

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



ツイッター

5・6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**

5/1	月		16	火		6/1	木	
2	火		17	水	公：子育ておしゃべりサロン 児：ボールプールであそびませんか 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	2	金	
3	水	憲法記念日 児：休館 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	18	木	児：ベビーマッサージ	3	土	蕨市長及び 市議会議員選挙準備（休館）
4	木	みどりの日 児：休館	19	金	体：第54回蕨市少年相撲大会 第34回わんぱく相撲蕨場所	4	日	蕨市長及び 市議会議員選挙日（休館）
5	金	こどもの日 児：こどもの日のため開館 体：フロアボール協会 蕨市シニア・混成 ネオホッケー大会	20	土	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 第54回蕨市少年相撲大会 第34回わんぱく相撲蕨場所	5	月	
6	土	児：振替休館 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	21	日	体：ソフトバレーボール協会 五月大会 第54回蕨市少年相撲大会 第34回わんぱく相撲蕨場所	6	火	公：ハロ北会
7	日		22	月	児：おはなしあひね	7	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
8	月		23	火		8	木	体：二市中体連 学校総合体育大会 二市予選会（バスケ）
9	火	公：ハロ北会 児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 児：ボールプールであそびませんか	24	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	9	金	体：二市中体連 学校総合体育大会 二市予選会（バスケ）
10	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	25	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ	10	土	体：二市中体連 学校総合体育大会 二市予選会（卓球）
11	木	児：ベビーマッサージ 体：介護保険室体力測定	26	金		11	日	体：バドミントン協会 バドミントン団体戦
12	金	市：スマートフォン教室	27	土	児：館内整理のため午後休館 体：マグナムカップ 2023年前期関東混合 バレーボール選手権大会	12	月	
13	土	体：卓球連盟 春季卓球大会個人戦	28	日	児：子育てフェスタのため休館 体：バレーボール協会 協会長杯大会	13	火	
14	日	体：フロアボール協会 蕨市フロアボール オープン大会	29	月		14	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
15	月	公：イングリッシュルーム	30	火		15	木	公：キッズスポーツクラブ
			31	水	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>