

蕨市民体育館・北町公民館・北町児童館・・・蕨市北町コミュニティ・センターの情報誌！

# きたコミつうしん

## 来た！？コミサロン 再開！7月号 Vol.113

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

コロナ禍のため活動を休止していた「来た！？コミサロン」が4年ぶりに再開されました。サロンでは65歳以上の方を対象に、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりができます。晴れの日には北町コミュニティ・センター前広場（花壇付近）で、雨天の場合は、1階武道場前付近が会場になります。予約不要ですので、お気軽にご参加ください♪



## 来た！？コミサロン

日程：7月13日・27日 すべて木曜日  
午後1時30分～3時

対象：65歳以上の方

会場：北町コミュニティ・センター

申込み：不要

問合せ：蕨市社会福祉協議会  
048-443-6051



# 北町公民館・北町児童館案内

## 信濃わらび山荘に泊まって 自然を楽しもうツアー

## 親子で考える平和のバスツアー

東・北町公民館合同事業

日 程：7月29日（土）～30日（日）

対 象：5歳以上の子（中学生まで）とその保護者

定 員：各館7組（20名程度）先着順

参加費：大人8,500円、子ども6,500円

内 容：群馬サファリパーク見学、野菜の収穫体験、  
花火、星空観察など  
※天気により変更あり

申込み：7月3日（月）～10日（月）

窓口・電話可

※メール不可

日 時：8月9日（水）

午前8時30分～午後5時（予定）

対 象：小学生とその保護者

定 員：30名程度（定員を超えた場合は抽選）

参加費：大人1,000円、子ども500円

内 容：埼玉県平和資料館見学、埼玉県こども動物自然公園見学

申込み：7月3日（月）～19日（水）

窓口・電話・メール可

## オリジナルまが玉をつくろう

日 時：8月1日（火）

午前10時30分～午後0時

対 象：蕨市内在住の小学4～6年生  
30名

材料費：300円

申込み：7月13日（木）までに同館

## 手作りラジオをつくろう

日 時：8月24日（木）

午後1時30分～4時

対 象：蕨市内在住の小学4～6年生  
15名

材料費：無料

申込み：7月13日（木）までに同館

## 子育ておしゃべりサロン

日 時：7月19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

## 児童館からのお知らせ

### 宝石せっけんをつくろう

日 時：7月25日（火）

午前10:00～12:00

対 象：蕨市内在住の親子12組  
（4歳以上～小学2年生の子と保護者）

申 込：7月7日（金）までに北町公民館へ申込



### にこにこ広場&英語の絵本でABC

日 時：7月11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

### おはなしあ・の・ね&七夕会

日 時：7月5日（水）午前11時15分～

対 象：乳幼児親子 12組程度

申 込：不要



### 今月の製作

日 時：7月11日（火）

～材料がなくなるまで

◆織姫・彦星の短冊飾り製作

◆おさかなのシール貼り



☆すべての事業は市内の方を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）

# 蕨市民体育館からのお知らせ

## 最新情報



日程▶7月15日～9月3日（9月1日のみ休場）

※ 悪天候により休場となる場合もございます。

時間▶9：00～17：00（最終受付 16：15）

料金▶未就学児/無料 小・中学生/50円

高校生/150円 一般/250円

7月17日（海の日）小・中学生/無料

※ 付き添いの方も料金必須

場所▶蕨市中央2-18-29 中央プール

お問い合わせ：蕨市民体育館 ☎048-432-2611

## 教室情報

# 夏休み！スポーツに挑戦しよう！

## キッズコーディネーション教室

遊んでいるうちに運動能力が身に付く！？

日程▶7月7・14・21・28日（金）

時間▶幼児クラス（3～5歳）/16:00～16:45

児童クラス（1～4年生）/17:00～17:45

料金▶当日申込 750円

事前申込 2,600円

持物▶運動しやすい服装、タオル、飲み物

場所（定員）▶武道場1・2（20名）※場所は当日窓口にてお知らせします



## キッズ球技サークル

7月は……バレーボール！

バスケットやサッカー！いろんな球技に挑戦できる！

日程▶7月12・19・26日（水）

時間▶16:00～17:00（小学校1～4年生）

料金▶当日申込 450円

事前申込 1,200円

持物▶室内用シューズ、運動しやすい服装、タオル、飲み物

場所（定員）▶アリーナ（20名）



## かけっこ教室

運動が苦手でも大丈夫！走るのが楽しくなる！

日程▶毎週月曜日・火曜日

（定休日▶第3月曜日・第2火曜日）

時間▶16:00～17:00（年中・年長）

料金▶当日1回券 1,500円 5回券 5,500円 10回券 11,000円

持物▶室内用シューズ、運動しやすい服装、タオル、飲み物

場所（定員）▶アリーナ（20名）

ご予約  
受付中！



利用日前日までに、  
QRコードからお申し込みください↑

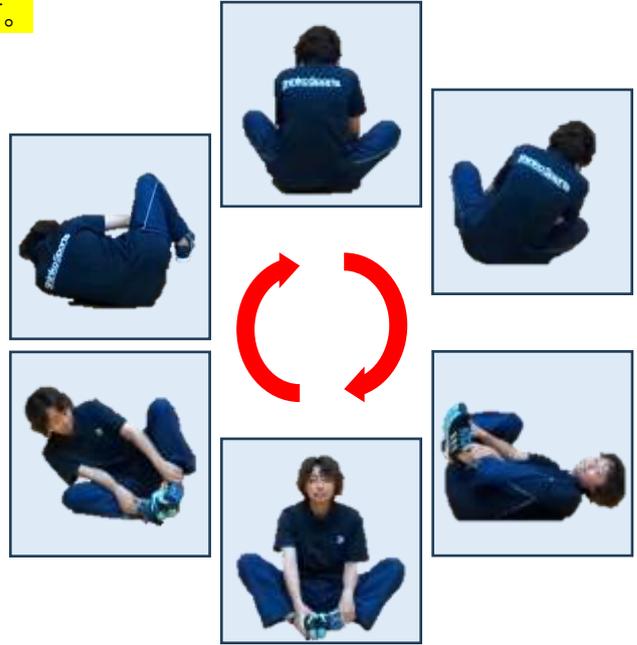
# わらたい体操

## 【キッズ☆チャレンジ】からだゴロゴロ移動

目的：体幹強化、筋力、バランス感覚の向上を目指します。

### やり方

- ① 足裏を合わせた姿勢で座り、足を両手で持つ。
- ② 左右に揺らしながら、その勢いで横方向に転がり起き上がる。



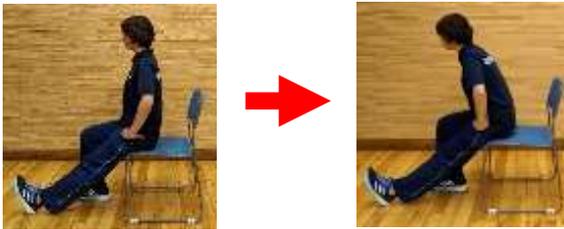
### ポイント！

手などは使わないで  
身体の重心移動で行おう！

※ 柔らかい床面の場所で、  
周りに注意してやってみよう！

## 【ストレッチ】 部位：太もも裏

目的：太もも裏の筋肉をほぐすことで、疲労を回復しやすくし、動きやすい体づくりを目指します。



- ① 左足を前に出す。
- ② 背中を出来るだけ真っすぐにした状態から、前かがみにする。
- ③ 太ももの裏が伸びているのを感じながら、10秒キープする。
- ④ 右足も同様に繰り返す。

### 毎日の座り方から意識しよう！

「仙骨座り」

「座骨座り」

悪い



楽だけど骨盤が歪み、  
首や肩も痛める

良い



骨盤、背骨ともに  
正しい位置になる。

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

# 7・8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**

7/1	土	体：剣道連盟 埼玉県地区講習会	16	日	体：フロアボール協会 ふれあい教室	8/1	火	公：オリジナルまが玉をつくろう 児：夏休み自習教室(始まり)
2	日	体：日本フロアボール協会 日本フロアボールリーグ戦 体：蕨市武術太極拳連盟 レベルアップ講習会	17	月	海の日 児：休館	2	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
3	月		18	火	公：ハ口北会	3	木	公：平和事業パネル展 (8/17まで)
4	火	児：親子リトミック	19	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	4	金	
5	水	児：おはなしあね&七夕会 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	20	木		5	土	埼玉県知事選挙準備(休館)
6	木		21	金	児：ハーバリウムをつくろう	6	日	埼玉県知事選挙日(休館)
7	金		22	土	体：卓球連盟 わらびリレーオープン 卓球大会	7	月	
8	土	体：マグナムカップ 2023年 前期女子 マグナムカップ バレーボール大会	23	日	体：フロアボール協会 蕨市男女ネオホッケー大会 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳有段者講習会	8	火	
9	日	体：ソフトバレーボール協会 第9回 七月交流親善大会	24	月		9	水	公：平和のバスツアー 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
10	月	公：イングリッシュルーム	25	火	児：宝石せっけんをつくろう	10	木	
11	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	26	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	金	山の日 児：休館 体：日本フロアボール 練習会 他：北町1丁目町会 納涼盆踊り大会
12	水	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	27	木	公：キッズスポーツクラブ 他：来たコミサロン	12	土	他：北町1丁目町会 納涼盆踊り大会
13	木	公：キッズスポーツクラブ 他：来たコミサロン	28	金	体：剣道連盟 蕨市剣道大会前日準備	13	日	
14	金		29	土	公：信濃わらび山荘ツアー 体：剣道連盟 蕨市剣道大会 体：弓道連盟 第39回わらび機まつり 弓道大会 前日準備	14	月	
15	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 体：蕨市フロアボール協会 交流大会	30	日	公：信濃わらび山荘ツアー 体：バレーボール協会 市長杯大会 体：弓道連盟 第39回わらび機まつり 弓道大会	15	火	
			31	月				

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>