

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！

# きたこみつうしん



しゃぼんだまショー開催! 8月号 Vol.114

蕨市北町 1-27-15  
☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

7月4日に北町児童館主催の「しゃぼんだまショー」が北町公園にて開催されました。児童館職員が作り出す、大小様々なしゃぼんだまが宙に舞い上がるたびに、子ども達は大喜び！通りかかった人も思わず足を止めて、光り輝くしゃぼんだまの世界を楽しんでいました。



# 北町公民館・北町児童館案内

## 子育て親支援講座

### ハーバース・パーフェクト・プログラム

内容：参加者の悩みや関心があることについて、参加者同士で話し合うことで自分にあった子育てを学ぶカナダ生まれの子育て親支援プログラム。

日時：10月13・27日、11月10・24日、12月8・15日（全6回）  
午前10時～正午

対象：0歳～未就学児とその母親  
※託児あり

定員：16組（定員を超えた場合は抽選）

参加費：600円（参加初回に持参）

申込：9月1日（金）～9月27日（水）  
窓口・電話・メール可

## 平和事業

### パネル展「戦時中の女性たち」

期日：8月3日（木）～17日（木）

会場：北町コミュニティ・センター1階ロビー

内容：戦時中の写真の展示

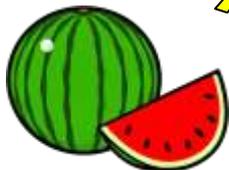
## ボタン電池の回収



ボタン電池（LR・SR・PRの型式記号記載）の収集を各公民館で回収しております。発火の恐れがあるため、捨てる際は、セロハンテープで絶縁し、1階事務所までお持ちください。

問合せ：生活環境係（電話：048-443-3706）

## 児童館からのお知らせ



### 夏休み自習教室



日程：下記のスケジュールのとおり  
時間：午前9：00～正午  
午後1：30～4：30  
【スケジュール】

対象：小学生～高校生  
会場：団体連絡室  
申込：当日同館まで

夏休み自習教室						
8 August 2023 (令和5年)						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1 PM	2 AM	3 PM	4 —	5
6	7 AM	8 AM PM	9 AM PM	10 —	11 L OFF	12
13	14 AM PM	15 AM PM	16 AM	17 AM PM	18 PM	19
20	21 PM	22 AM PM	23 AM PM	24 —	25 AM PM	26
27	28	29	30	31	1	2

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

### 塚越プール

蕨市唯一の釣り堀！君は何匹釣れるかな！？



つかプー  
フィッシング！

詳細は HP より  
ご確認ください！⇒



日程▶カレンダーの黄色の日

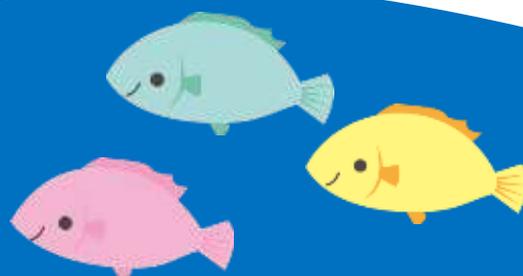
※ 天候やメンテナンスにより  
閉場となる可能性がございます。

時間▶10:00～15:00

料金▶貸竿 1 時間 1,000 円

(竿の共有 OK・持ち込み禁止)

場所▶蕨市塚越 5-9-3 塚越プール



8 August 2023							
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

お問い合わせ

蕨市民体育館 ☎048-432-2611

シンコースポーツ(株)

蕨市民体育館指定管理者

## 教室情報

# 秋期教室(10月～12月)

## 事前申込が始まります！

9月1日より  
申込開始！

月	火	水	木	金
ZUMBA 9:45～10:45	呼吸 ストレッチヨガ 11:00～12:00	初めてエアロ 10:00～10:45	ボールピラティス 9:00～9:45	ゆったりピラティス 9:45～10:45
ベーシックヨガ 9:45～10:45	アロマ リラックスヨガ 13:00～14:00	ほぐしのヨガ 11:00～12:00	生き生き+ 9:30～10:30	しっかりピラティス 11:00～12:00
	元気アップ教室 ～3B体操～ 13:30～14:30	ゆっくりストレッチ 17:45～18:45	やさしいフラダンス 9:45～10:45	
<p>詳細はHPを ご覧ください！⇒</p> 			子育てママ フィットネス 10:00～10:45	
			骨盤ストレッチ 11:00～12:00	

秋は痩せやすい！？

気温が下がると体温を一定に保つために体内の温度が上がります。

体内の温度を上げるのにカロリーが消費されます。

この現象を代謝といいます。

秋から冬にかけては

代謝によるカロリー消費が

しやすくなるため

運動することをオススメします。



この秋  
運動する  
チャンス！



# わらたい体操

## 【キッズ☆ストレッチ】

目的：寝る前のストレッチで、睡眠に入りやすくします。

### 「肩甲骨周り」



- ① 両手を組んで裏返し、前に突き出してキープ。そのまま両手を真上に上げる。
- ② 体は固定して腕だけ揺らす。(5回程度)

#### ポイント

筋肉が伸びていることを意識しよう。



### 「胸周り」



背中あたりに置く ↑

- ① バスタオルを筒状に巻く。(およそ直径 10 cm)
- ② 巻いたバスタオルを縦に置き、上に大の字になって仰向けに寝る。
- ③ ゆっくり深呼吸する。(5回程度)

## 【夏バテ対策】

目的：適度な運動で、体温を調節する機能がよく働くようにします。

## 夏バテはなぜ起こるのか？

寒暖差が激しくなると、体温を調節する機能が追い付かなくなって、体調不良や夏バテを起こしやすくなります。

## 対策



- 1 適度な運動で暑さに負けない体づくり
- 2 食事や水分補給で暑さに備える

## 手軽な運動「ラジオ体操」



#### ポイント

- ① 指先までしっかり伸ばす
- ② 呼吸をしっかりしながら行う
- ③ 動かしている筋肉を意識して動かす

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

# 8・9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**

8/1	火	公：オリジナルまが玉をつくろう	16	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	9/1	金	
2	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	17	木		2	土	体：バスケットボール協会 蕨市民体育祭兼蕨市長杯 バスケットボール大会 体：蕨市スポーツ少年団 指導者講習会
3	木	公：平和パネル展（～17日）	18	金		3	日	体：バスケットボール協会 蕨市民体育祭兼蕨市長杯 バスケットボール大会 体：北町4丁目敬老会 「長寿と健康を祝う会」
4	金		19	土	児：館内整理のため午後休館	4	月	
5	土	埼玉県知事選挙準備（休館）	20	日		5	火	
6	日	埼玉県知事選挙日（休館）	21	月		6	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
7	月		22	火		7	木	児：ボールプールであそぼう 体：卓球連盟 わらびレディース オープン卓球大会
8	火		23	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	8	金	体：学校教育課 蕨市立小・中学校 科学教育振興展覧会
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	24	木	公：手作りラジオをつくろう	9	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 体：学校教育課 蕨市立小・中学校 科学教育振興展覧会
10	木		25	金		10	日	体：竹紫館 竹紫館大会 体：学校教育課 蕨市立小・中学校 科学教育振興展覧会
11	金	<b>山の日</b> 児：休館 体：日本フロアボール練習会	26	土		11	月	公：イングリッシュルーム 体：学校教育課 蕨市立小・中学校 科学教育振興展覧会
12	土		27	日		12	火	児&公：にこにこ広場&英語の絵本でABC
13	日		28	月		13	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
14	月		29	火		14	木	
15	火		30	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	15	金	
			31	木				

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>