

きたコミっうしん



親子でリズムック♪ 10月号 Vol.128

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

9月17日に、1～3歳のお子さんと保護者を対象にしたハロ北会（全10回）の第5回「親子リトミック」を開催しました。講師のピアノに合わせて親子で体を動かしたり、こども達が自分で作ったマラカスを使ってリズム遊びをしました。音楽と運動を通じて親子のスキンシップを楽しむことができました♪



第42回北町コミュニティ祭り・ 第24回北町地区生涯学習フェスティバル 児童館イベント（11/9土）

・ビンゴで大当たり！ 9：30～10：30
小・中学生 20名

・何があたるかな！ 11：00～11：40
乳幼児親子 20組

※2つとも要申込：11月5日～8日

◎お問合せ・連絡先：北町児童館

北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

木の実のクリスマス ケーキをつくろう

日 時：11月14日（木）
午前10時30分～11時30分
対 象：2歳以上の幼児とその保護者
12組
材料費：600円
申 込：10月17日～11月6日まで



クリスマスリース作り

日 時：11月14日（木）
午後2時～3時
対 象：小学生・中学生 10名
材料費：600円
申 込：10月17日～11月6日まで



楽しく元気に親子たいそう

日 時：10月4日（金）
午前10時30分～11時30分
対 象：1歳以上の乳幼児と保護者
12組程度（先着順）
申 込：当日まで

にこにこ広場& 英語の絵本で ABC

日 時：10月8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

0・1歳児ママのおはなし会

日 時：10月11日（金）
午前10時30分～11時30分
対 象：0・1歳児と保護者 12組程度
申 込：当日まで
※申込みは来館にて受付

おはなしあ・の・ね

日 時：10月23日（水）
午前11時15分～
対 象：乳幼児親子
申 込：不要

☆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）

子育ておしゃべりサロン

日 時：10月16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

男女共同参画啓発パネル展

わたしたちは性犯罪・
性暴力を許さない

期 日：10月25日（金）～31日（木）
会 場：1階ロビー



最新情報



スポーツの**秋**到来！！

ご利用方法につきましては当館 HP 又はお電話にて
お気軽にお問合せください！お待ちしております😊★



教室情報



ZUMBA



～楽しく踊って汗だくエクササイズ～

- 日程 ▶ 10月21・28日 月曜日
- 時間 ▶ 9:45～10:45 (60分)
- 場所 ▶ 3階 アリーナ
- 料金 ▶ 1回 650円
- 受付 ▶ 1階 窓口



仮装 OK!

どんな仮装
しようかな…♡



宮林インストラクターの仮装をお楽しみに!

28日はハロウィンイベント

※教室は急遽お休みになる場合もございます。詳細につきましてはHPをご確認ください。

※体調管理につきましては自己責任でお願いいたします。

※お支払い後の返金はお断りさせていただいております。ご了承の上、お申し込みください。

わらたい体操

【座ってストレッチ！】 部位：背中



- ① 脚を抱え座る
 - ② 息を吐きながら骨盤を後ろへ倒し背中を丸め視線はおへそへ向ける
 - ③ 背中が伸びているところで 20～30 秒キープ
 - ④ 3～5 回繰り返す
- ※痛みが出ないように呼吸をしながら行ってください。

肩甲骨周りの柔軟性向上・肩こり予防・腰痛予防

情報配信

蕨市民体育館の情報がいつでもどこでも確認できちゃう？！

Check

☆フォロワー大募集☆

トレーニングルーム・卓球等の館内利用状況や教室情報！
さらに・・・PR 動画までさまざまな内容を配信しています！



TikTok



Instagram



HP



X (旧 Twitter)

お問合せ：電話 048-432-2611

10・11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**

10/1	火		16	水	公：子育ておしゃべりサロン 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	11/1	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	公：キッズスポーツクラブ 体：学校教育課 就学支援委員会	2	土	体：生涯学習スポーツ課 ちふれサッカー教室
3	木		18	金		3	日	文化の日
4	金	児：楽しく元気に親子たいそう	19	土	体：蕨市卓球連盟 第82回市民体育大会 第53回秋季卓球大会 個人戦	4	月	振替休日 体：蕨スポーツフェスティバル
5	土	公：お家で野菜を育てよう	20	日	体：日本フロアボール連盟 日本フロアボールリーグ戦	5	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
6	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市長杯争奪戦 懇親会	21	月	公：イングリッシュルーム	6	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
7	月	体：二市中体連 新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 県南予選会(バスケット)	22	火		7	木	
8	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 体：学校教育課 就学支援委員会	23	水	児：おはなしあひね 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	8	金	児：0・1歳児ママのおはなし会 体：北コミ祭り運動部会 リハーサル
9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	24	木	児：ボールプール	9	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル
10	木	児：ボールプール	25	金	公：男女共同参画啓発パネル展 (～31日)	10	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル
11	金	児：0・1歳児ママのおはなし会 体：さくらさくみらい蕨 運動会前日準備	26	土	体：保健センター わらび健康まつり 歯ッピーわらび 前日準備	11	月	
12	土	体：さくらさくみらい蕨 運動会	27	日	体：保健センター わらび健康まつり 歯ッピーわらび	12	火	
13	日	体：蕨市フロアボール協会 混成選手権予選会	28	月		13	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
14	月	スポーツの日 体：生涯学習スポーツ課 市民体カテスト	29	火		14	木	児：木の葉のクリスマスケーキを つくろう クリスマスリースをつくろう 体：社会福祉協議会 北町支部 お楽しみ会前日準備
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	体：社会福祉協議会 北町支部 お楽しみ会
			31	木	公：キッズスポーツクラブ			

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>