

きたコミつうしん



第42回北町コミュニティ祭り・11月号 Vol.129






蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

第24回北町地区生涯学習フェスティバル

11月9日(土)～10日(日)開催！

9日	運動系団体の発表 	1階 小体育室 午後1時30分～	北町公民館や市民体育館で活動する運動系団体による演技発表です。 【参加予定団体】フラメカブアナニレフア・3D-MIX・健康太極拳わかば・健康体操連盟・空手道連盟・武福太極拳・Yuuki Hip Hop
	児童館イベント	1階 北町児童館 午前9時30分～	○小・中学生「ビンゴで大当たり！」 時間：9：30～10：30 ○乳幼児親子「何があたるかな？」 時間：11：00～11：40 ※要事前申込：11月5日から8日までに児童館へ申込 ※児童館は、10日(日)はお休みです。
10日	開会式&ふれあい広場	1階 小体育室 午前10時～ ※午前9時30分開会式	北町公民館や市民体育館で活動する団体による民舞・舞踊・歌謡など、日頃の成果を披露します。 【参加予定団体】木踊会(民舞) 蕨ほほえみ会(舞踊)・北町歌謡愛好会・北町歌謡クラブ・花水木歌謡クラブ
	みんなの遊び	3階 アリーナ 午前10時～	たくさんのおそびを用意して待ってま～す！ 景品もあるよ♪ 対象：幼児～小学生 
	エアー遊具	3階 アリーナ 午前10時～	楽しいスライダーが出現！！ 対象：4歳～小学生 料金：1人1回 15分300円
	体験教室	(囲碁) 1階 団体連絡室 (健康麻雀) 2階 集会室 2 午前10時～午後3時	○囲碁体験教室 時間：10：00～15：00 ○健康麻雀体験教室 時間：10：00～15：00 
	模擬店 	北コミ前広場 午前10時～ ※売り切れ次第終了	愛情大盛り、北コミ祭りの伝統となった地域の味・手作りの味をご堪能ください！ ＜予定している販売＞ 卵パン・いなりずし・赤飯・フランクフルト・ワッフル・もつ煮・コロッケ・焼きそば・飲料・やきとり・つくね・豚汁・つきだて餅 
終日	作品展示	1階 ロビー	北町公民館で活動する文化団体の作品展示。11月2日(土)から団体ごとに順次、作品展示をします。 【参加予定団体】 絵手紙ありす・ビーズふれんど・水曜クラブはがき絵・わらび山野草クラブ ☆同時開催：北町公民館いきいき学級作品展示 

北町公民館・北町児童館案内

ミジンコ教室

ミジンコを見るといのちがすけて見えます

日 時：11月30日（土）

午後2時～3時30分

対 象：蔵市在住在学の小学生と保護者

定 員：30名（先着順）

参加費：無料

講 師：坂田明&チームミジンコ

申 込：11月 5日（火）午前10時～

11月25日（月）

（窓口または電話のみ・メール不可）

公民館・児童館共催事業

パントマイムと不思議なマジック

日 時：12月14日（土）

午後1時～

定 員：80名（先着順）

参加費：無料

申 込：11月19日～12月11日まで

窓口・電話（北町公民館）

子育ておしゃべりサロン

日 時：11月20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

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：11月6日まで



フレッシュグリーンの 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：11月6日まで



チョークアート

日 時：12月14日（土）

午前10時～正午

対 象：小学生 15名

材料費：1,000円

申 込：11月19日～12月11日

にこにこ広場& 英語の絵本で ABC

日 時：11月5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：11月 8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：11月27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）

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

トレーニング初心者講習会受付実施中！



トレーニングデビューしましょう♪高校生以上から登録OK！

受講時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～ 10:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00～ 14:30		●		●		●	●
18:30～ 19:00	●	●	●	●	●	●	●

持ち物

- ・運動に適した服装
- ・室内用運動靴 ※サンダル不可
- ・利用料金 ⇒ 1回2時間 市内 140円/市外 210円
- ・住所地記載の本人確認書類（免許証、保険証等）

 ネット予約はこちら▶



教室情報

～正しい姿勢で印象は変わる！～

姿勢エクササイズ

日程 ▶ 11・25 日 月曜日

時間 ▶ 11:30～12:30 (60 分)

定員 ▶ 25 名 ※先着順

料金 ▶ 1 回 500 円

場所 ▶ 武道場 2 (畳)

申込 ▶ 当日 9:30 から受付

偏った姿勢・クセを見直しましょう♪

肩こり・腰痛の予防にもなる？！

笑顔たっぷりの櫻井インストラクターに
姿勢の事は任せあれ☆彡



※受付後の返金につきましては承れませんのであらかじめご了承ください。

※健康状態に不安がある方は医師の許可を得てからご参加ください。

※教室はお休みの週もございます。詳細スケジュールはHPをご覧ください。

※定員に達した教室は受付終了いたします。

詳細は HP をご覧ください⇒



わらたい体操

【寝たまま！簡単トレーニング】部位→お腹・背中

- ① うつ伏せ姿勢になり両手・両足を肩幅よりやや広めに開いて床に置く
 - ② 片方の腕と反対側の足を同時に上げ一旦停止してからゆっくりと開始姿勢に戻す
 - ③ 一連の動きを左右交互に繰り返す
- ※呼吸を止めず腰が反らないよう気を付けましょう！
※回数 10～20 回×2～3 セット



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)

11・12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**

11/1	金		16	土	体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション大会 リハーサル 他：蕨マルシェ	12/1	日	体：蕨市バレーボール協会 秋季大会兼市長杯
2	土	体：生涯学習スポーツ課 ちふれサッカーイベント 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	17	日	体：蕨市フロアボール協会 スペシャルオリンピック 埼玉交流大会	2	月	
3	日	文化の日	18	月	公：イングリッシュルーム	3	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
4	月	振替休日 体：蕨スポーツフェスティバル	19	火	公：ハロ北会	4	水	体：学校教育課 蕨市小学生 ミニバスケットボール 親善大会
5	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 児：館内消毒のため午後休館	20	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	5	木	公：キッズスポーツクラブ
6	水	児：午前休館 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	21	木	公：キッズスポーツクラブ	6	金	児：0・1歳児ママのおはなし会
7	木		22	金	体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション大会 前日準備	7	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
8	金	児：0・1歳児ママのおはなし会	23	土	体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション 大会	8	日	体：蕨市フロアボール協会 男女選手権予選会 体：蕨市スポーツ少年団 集団研修会
9	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェス ティバル	24	日	体：生涯学習スポーツ課 ドッジボール大会	9	月	
10	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェス ティバル	25	月		10	火	公：ハロ北会
11	月		26	火		11	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
12	火		27	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	12	木	児：おはなしあひね 児：ボールプール
13	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	28	木	児：ボールプール	13	金	
14	木	児：木の美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 児：ボールプール	29	金	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会 1日目	14	土	児：チョークアート 児：パントマイムと不思議 なマジック 体：NPO法人マグナムカップ 2024年後期女子 マグナムカップ バレーボール大会
15	金	体：蕨市社会福祉協議会 お楽しみ会	30	土	公：ミジンコ教室 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会 2日目 体：蕨合気道会 40周年記念演武会	15	日	体：蕨市卓球連盟 わらびペアマッチ オープン卓球大会

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>