

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！

きたコミっうしん



1月号 Vol.119

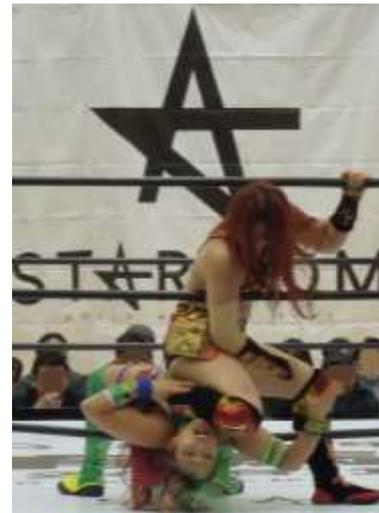
女子プロレス開催!

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

12月23日(土)、プロレス団体「STARDOM」による女子プロレスが蕨市民体育館を会場にして、開催されました。



北町公民館・北町児童館案内

夢いろランフ をつくろう!

日時：2月17日(土)
午前10時～正午
対象：蕨市内在住の小学1～3年生
16名(定員を超えた場合は抽選)
会場：北町公民館 2階 調達室
材料費：350円
申込：1月16日(火)～31日(水)



週末ラクゼーションヨガ

日時：1月20日・27日(土) 全2回
午前10時～11時30分
対象：蕨市在住の高校生以上の方
10名(定員を超えた場合は抽選)
会場：北町公民館 2階 和室
申込：1月10日(水)まで

きたまち

キッズスポーツクラブ

日時：1月18日、2月1・15・29日
木曜日 全4回
午後4時10分～4時55分(予定)
対象：蕨市在住の小学生1～2年生
20名(定員を超えた場合は抽選)
会場：北町コミュニティ・センター3階アリーナ
参加費：100円
申込：1月10日(水)まで
参加する本人が申込(電話・メール可)

子育ておしゃべりサロン

日時：1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

児童館からのお知らせ

親子リトミック

日時：2月6日(火)
午前10時30分～11時30分
対象：乳幼児親子
12組程度(先着順)
申込：1月30日(火)まで

おはなしあ・の・ね (ふれあい相談)

日時：1月31日(水)
午前11時15分～
対象：乳幼児親子
申込：不要
(ふれあい相談)
家庭児童相談室の相談員による「ふれあい相談」があります。気軽に相談してください。

0歳児ママのおはなし会

日時：1月19日(金)
午前10時30分～11時30分
対象：0歳児とその保護者
申込：1月5日(金)～18日(木)
※今月は電話申込可

にこにこ広場(豆まき会)& 英語の絵本でABC

日時：1月23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

季節の製作

日時：1月9日(火)～
材料がなくなるまで
対象：乳幼児親子・小学生

☆申し込みは、電話または来館にて受け付けます。
☆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

あけましておめでとうございます！

本年も皆様の笑顔溢れるサービス・運営を
スタッフ一同行って参ります。
今後も蕨市民体育館を
よろしくお願い申し上げます。



新しいことにチャレンジしよう♪

チームを作ろう！

自分の好きなスポーツで
友達集めて団体登録をしよう♪

団体登録をすることで
施設予約が可能になります！
月1回からでも集まって
運動不足解消しましょう😊

登録条件

・構成員 10名以上(市内外問わず)

詳しくはHPをチェック！

メンバーを増やそう！

館内に団体募集用のチラシコーナーを設置

もっと大人数で楽しみたい！

仲間が欲しい！

人数不足でなかなか活動ができない…

同じ趣味で盛り上がりたい！

そんな団体は
オリジナルのチラシを作って
募集をしよう♪

教室情報

身体を動かして暖かくなろう☆

Pick Up! ZUMBA

毎週月曜日 9:45~10:45(60分) 3階 アリーナ

ZUMBA(ズンバ)とはコロンビア語で【お祭り騒ぎ】【どんちゃん騒ぎ】!

世界の音楽に合わせて動いてノリノリダンスエクササイズ♪♪

笑顔いっぱいの宮林インストラクターと一緒に気持ちいい汗をかきましょう!



キックボクシングエクササイズ

毎週水曜日 9:45~10:45(60分) 1階 武道場1

リズムの良い音楽に合わせてパンチ!キック!

単純動作の繰り返しだから簡単に始められるエクササイズ☆

元気いっぱいの飯沼インストラクターとストレス発散しましょう!

※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

【寝ながらできる！トレーニング】ヒップリフト

お尻を引き締めよう！ 10回3セットから自分のペースでチャレンジ👏



- ① 足を90度に曲げて落ち着かせる
- ② 手は、30度ほど開いてリラックスできるフォームで構える(セットポジション)
- ③ お尻をグッとあげる
- ④ お腹と足の膝が直線になるまでお尻をあげたら、一度停止する
- ⑤ しっかりと呼吸して、大臀筋の収縮を感じる
- ⑥ ゆっくりとお尻を下げていく
③～⑥を繰り返す

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

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

☆フォロワー大募集☆



Instagram



HP



X (旧 Twitter)

お問合せ：電話 048-432-2611

1・2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**

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|----|---|--|-----|---|--|
| 1/1 | 月 | 元日 年末年始休館 | 16 | 火 | | 2/1 | 木 | 公：キッズスポーツクラブ |
| 2 | 火 | 年末年始休館 | 17 | 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 | 2 | 金 | 公：フットサル教室 |
| 3 | 水 | 年末年始休館 | 18 | 木 | 公：キッズスポーツクラブ | 3 | 土 | 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 体：わらび剣友会 招待親善試合 前日準備 |
| 4 | 木 | 年末年始休館 | 19 | 金 | 公：フットサル教室 児：0歳児ママのおはなし会 | 4 | 日 | 体：わらび剣友会 招待親善試合 |
| 5 | 金 | | 20 | 土 | 公：週末リラクゼーションヨガ 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：フロアボール協会 日本ネオホッケー 男女選手権 2023 前日準備 | 5 | 月 | |
| 6 | 土 | 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 | 21 | 日 | 体：フロアボール協会 日本ネオホッケー 男女選手権2023 | 6 | 火 | 児：親子リトミック |
| 7 | 日 | 体：軟式庭球連盟 インドアテニス大会 | 22 | 月 | | 7 | 水 | 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 |
| 8 | 月 | 成人の日 児：休館 体：フロアボール協会 小学生・中学生選手権 予選会 体：弓道連盟 初射会 | 23 | 火 | 児&公：こここ広場(豆まき会) & 英語の絵本でABC | 8 | 木 | 児：ボールプール |
| 9 | 火 | 児：季節の製作 (~材料がなくなるまで) | 24 | 水 | 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 | 9 | 金 | 体：こども未来課 保育園研修 |
| 10 | 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 | 25 | 木 | 児：ボールプール | 10 | 土 | 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 |
| 11 | 木 | 児：ボールプール | 26 | 金 | 公：フットサル教室 | 11 | 日 | 建国記念の日 体：マグナムカップ 2023年後期男性 バレーボール選手権大会 |
| 12 | 金 | 公：フットサル教室 | 27 | 土 | 公：週末リラクゼーションヨガ 児：クロスウィービング 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 | 12 | 月 | 建国記念の日振替休日 児：休館 体：フロアボール協会 3on3 IN WARABI |
| 13 | 土 | 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 体：わらび剣友会 鏡開き | 28 | 日 | 体：フロアボール協会 蕨市U18フロアボール大会 | 13 | 火 | |
| 14 | 日 | 体：マグナムカップ 2023年後期関東混合 バレーボール選手権大会 | 29 | 月 | | 14 | 水 | 公：いきいき学級 |
| 15 | 月 | 公：イングリッシュルーム | 30 | 火 | 公：ハロ北会 | 15 | 木 | 公：キッズスポーツクラブ |
| | | | 31 | 水 | 児：おはなしあいのね (ふれあい相談) 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>