

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

月号 Vol.120
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
kitamati@city.warabi.saitama.jp

かわいい鬼がいっぱい！

1月23日に北町児童館において「にこにこ広場&英語の絵本でABC」が開催されました。今回はもうすぐ節分ということで、かわいい鬼がたくさん登場！児童館職員が作った鬼の三角帽子をかぶった子ども達が、鬼の口に入れるミニゲームに挑戦！その他にも鬼のパネルシアターや鬼が登場する絵本の読み聞かせなど、親子でちょっと早めの節分を楽しみました♪



北町公民館・北町児童館案内

春休み子ども教室 スマイルパンをつくろう

日 時：3月29日（金）
午前10時～正午
対 象：蕨市内在住の小学2～4年生
12名程度（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：1,000円
申 込：2月16日（金）～3月8日（金）

子育ておしゃべりサロン

日 時：2月21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

北町連絡室のご案内

受付時間 平日午前9時～正午

申請できるもの	持ち物	手数料
住民票（写）	官公庁発行の写真付き 本人確認書類（免許証等） 写真無の場合は2点以上	1通 200円
印鑑登録 証明書	上記のものにあわせ 印鑑登録証	

※同一世帯ではない代理人は、委任状が必要。

行政サービスのご案内

取扱時間 午前9時～午後9時

内 容	料金
粗大ごみ収集券 ※回収は申込制。申込は生活環境係 電話：048-443-3706	1枚 550円
改定版「わらび郷土かるた」	1冊 500円

児童館からのお知らせ

おはなしあ・の・ね ひなまつり

日 時：2月28日（水）
午前11時15分～
対 象：乳幼児親子
申 込：不要



0歳児ママのおはなし会

日 時：2月16日（金）
午前10時30分～11時30分
対 象：0歳児とその保護者 12組程度
申 込：2月1日（木）～15日（木）
※申込みは来館にて受付

にこにこ広場 & 英語の絵本で ABC

日 時：2月20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：2月1日（木）～
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

新規紹介キャンペーン

ご家族・ご友人を
ご紹介ください！

紹介した方、された方
どちらも対象です！

2月1日～

3月15日まで

期間限定



1回 **利用無料券** プレゼント！

詳細

- 当施設トレーニングルームを利用したことがない方と一緒にご来館ください。
- 利用の際は、下記のものをご持参いただきますようお願い致します。
(住所地がわかる公的証明書・室内用運動靴・運動に適したウエア)
- 高校生以上からのご利用となります。(4月から高校生は対象外となります。)
- 無料券には有効期限がございます。(発行から2週間)

教室情報

子育てママフィットネス

ママ向けの運動クラス☆
やさしいピラティスやエクササイズで
産後の身体をスッキリボディへ！
託児ではありませんが、
5歳未満のお子様も入室OK！

日程：1・8・15・29日（木）

時間：10:00～10:45（45分）

場所：武道場2(畳)

料金：1回600円

定員：20名

講師：柳澤 さより



※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。

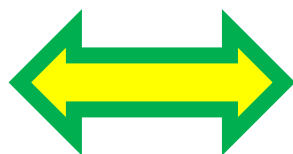
※定員に達した教室は受付終了いたします。

詳細はHPをご覧ください⇒



わらたい体操

【座ってできる！ストレッチ】お尻を伸ばそう



1. 椅子の上に座る ※脚は肩幅程度に開いておく
2. 左脚のふくらはぎを右脚の太ももにのせる
3. ゆっくりと息を吐きながら上半身を前に傾けていく
4. 前に体重をかけて刺激を感じたところで止めて、約 10~20 秒キープする
5. キープ終了後、ゆっくりと元の位置に戻していく
6. 反対の脚も同じように取り組む
7. 残り 1 回ずつ行う
8. 終了(左右 10~20 秒キープ×2 回ずつ)

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

2・3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**

2/1	木	公：キッズスポーツクラブ 児：季節の製作 (～材料がなくなるまで)	16	金	児：0歳児ママのおはなし会	3/1	金	
2	金	公：フットサル教室	17	土	公：夢いろランプをつくろう 児：館内整理のため午後休館 体：バスケットボール協会 蕨市バスケットボール 協会長杯	2	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 体：卓球連盟 第37回 わらびオープン 卓球大会 前日準備
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	18	日	体：バスケットボール協会 蕨市バスケットボール 協会長杯	3	日	体：卓球連盟 第37回 わらびオープン 卓球大会
4	日	体：わらび剣友会 招待親善試合	19	月	公：イングリッシュルーム	4	月	
5	月		20	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	5	火	
6	火	児：親子リトミック	21	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	6	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
7	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	22	木	児：ボールプール	7	木	
8	木	児：ボールプール	23	金	天皇誕生日 児：休館 体：フロアボール協会 蕨市U12フロアボール大会	8	金	
9	金	体：子ども未来課 保育士研修	24	土	体：蕨市武術太極拳連盟 合同練習会	9	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放 体：生涯学習スポーツ課 スポーツフェア 前日準備 体：健康長寿課 認知症講演会
10	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	25	日	体：バドミントン協会 冬季市民バドミントン大会	10	日	体：生涯学習スポーツ課 スポーツフェア
11	日	建国記念の日 体：マグナムカップ 2023年度 後期男性 マグナムカップ バレーボール大会	26	月		11	月	
12	月	建国記念の日振替休日 児：休館 体：フロアボール協会 蕨市ネオホッケー大会	27	火	公：ハロ北会	12	火	児&公：にこにこ広場&英 語の絵本でABC
13	火		28	水	児：おはなしあひね ひなまつり 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	13	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
14	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	29	木	公：キッズスポーツクラブ	14	木	
15	木	公：キッズスポーツクラブ				15	金	

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>