

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

初心者弓道教室 6月号 Vol.124

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

5月15日より弓道初心者を対象にした初心者弓道教室（市民体育館主催・全8回）がスタートしました。第1回講座では、礼儀作法や弓道場での立ち振る舞い等についての指導が行われました。講師である蕨市弓道連盟会員による射技の実演もあり、参加者は真剣なまなざしで指導を受けていました。



北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

夏の健康的な過ごし方

日 時：6月6日（木）
午前10時30分～
対 象：乳幼児と保護者
12組程度（先着順）
参加費：無料
申 込：当日まで

楽しく元気に親子たいそう

日 時：6月14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）
参加費：無料
申 込：6月12日（水）まで

親子リトミック

日 時：7月3日（水）
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
申 込：6月4日（火）～6月28日（水）

0・1歳児ママのおはなし会

日 時：6月7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

にこにこ広場& 英語の絵本でABC

日 時：6月11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

おはなしあ・の・ね

日 時：6月26日（水）
午前11時15分～
対 象：乳幼児親子 12組程度
申 込：不要

季節の製作

日 時：6月1日（土）～
材料がなくなるまで
対 象：乳幼児親子・小学生

☆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：6月19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

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

蕨市民体育館からのお知らせ

最新情報

みんなあつまれ！ つかプーフィッシング



営業時間: 10 時～15 時 ※14 時 30 分入場締切

釣れる魚: 錦鯉

料金: 貸竿 1 時間 1,000 円(共有可能・餌付)

魚持ち帰り: 1 尾 300 円 ※持ち帰り用の入れ物をご持参ください。



※持ち込み禁止: 竿、餌等、道具の持ち込み禁止です。

年齢制限: 小学 4 年生以下は保護者(高校生以上)同伴をお願いいたします。

教室情報

夏期教室(7～9月)事前申込が

6月1日(土)より開始!

音楽に合わせて楽しく全身動かしたい方

→ ZUMBA・やさしいフラダンス

美しい姿勢を作りたい方

→ 骨盤ストレッチ・ゆったりピラティス・しっかりピラティス

リフレッシュしたい、柔軟性を高めたい方

→ ベーシックヨガ・呼吸ストレッチヨガ

アロマリラックスヨガ・ゆっくりストレッチ

まだまだ元気に動きたい方

→ 元気アップ教室～3B体操～・活き生き+

子どもにたくさん運動させたい方

→ キッズ球技サークル

※当日申込のみの教室もございます！HPをご確認下さい。

※教室はお休みの週もございます。詳細につきましてはHPをご確認下さい。

※定員に達した教室は受付終了いたします。

わ ら た い 体 操

【タオルでストレッチ！】 部位：裏もも



- ① 両手でタオルを握り両脚伸ばして座る
- ② タオルを足の裏に引っ掛けて脚を持ち上げる
- ③ 脚の裏ももが伸びるようにタオルを手前に引っ張る
- ④ 痛気持ちいい程度伸びたところで 15～30 秒キープする。
- ⑤ これを 1～3 セット両脚行う。

脚のむくみ・脚が疲れやすいなどでお悩みの方におすすめ！

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

6・7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**

6/1	土	児：季節の製作 (～材料がなくなるまで) 体：NPO法人マグナムカップ 2024年前期関東混合 バレーボール選手権大会	16	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市フロアボール オープン大会	7/1	月	
2	日	体：蕨市バレーボール協会 協会長杯	17	月	公：イングリッシュルーム	2	火	
3	月		18	火		3	水	児：親子リトミック 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
4	火		19	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	4	木	
5	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	20	木	体：二市中体連 学校総合体育大会 県南予選会	5	金	
6	木	公：キッズスポーツクラブ 児：夏の健康的な過ごし方	21	金		6	土	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ 講習会
7	金	児：0・1歳児ママのおはなし会 体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会 前日準備	22	土	体：シンコースポーツ(株) フットサル大会	7	日	体：ソフトバレーボール協会 第10回 七月交流親善大会
8	土	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会	23	日	体：蕨市卓球連盟 第12回クラブチーム オープン卓球大会 体：蕨市武術太極拳連盟 レベルアップ講習会	8	月	公：イングリッシュルーム 体：健康長寿課 フレイル予防教室
9	日	体：ソフトバレーボール協会 審判講習会	24	月	体：健康長寿課 フレイル予防教室	9	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
10	月	市：スマートフォン教室	25	火	公：ハロ北会	10	水	児：ボールプール 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
11	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 体：蕨市町づくり連合会 女子サッカー講演会	26	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	11	木	児：しゃぼん玉ショー
12	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	27	木	公：ハロ北会(じゃがいも掘り) 児：ボールプール	12	金	児：0・1歳児ママのおはなし会 (ふれあい相談)
13	木	児：ボールプール	28	金		13	土	体：NPO法人マグナムカップ 2024年前期女子 マグナムカップ バレーボール大会
14	金	児：楽しく元気に親子たいそう	29	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 小学生将棋大会 前日準備	14	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市小中高生 ネオホッケー大会
15	土	体：蕨市バレーボール協会 審判講習会 体：蕨市スポーツ少年団 ジュニアリーダー 研修会	30	日	体：蕨市バドミントン協会 バドミントン団体戦 体：生涯学習スポーツ課 小学生将棋大会	15	月	海の日

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>