

きたコミっうしん

藍染のハンカチを作ろう **8**月号 Vol.126

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

7月23日に北町児童館主催夏休みこども教室「藍染のハンカチを作ろう」が開催されました。参加者は、染めたい柄を出すための絞り作業や染色液につける作業などに挑戦しました。一つとして同じ柄がない世界で一つだけのハンカチが出来上がりました♪



北町公民館・北町児童館案内

お家で野菜を育てよう!

日時：10月5日(土)
午後2時～4時
対象：蕨市内在住の小学生とその保護者
12組(定員を超えた場合は抽選)
会場：北町公民館 2階 集会室
材料費：無料
内容：野菜の育て方についての講習とプランター
に野菜(カブ)の種を植える体験
申込：8月29日(木)～9月18日(水)

平和事業パネル展 蕨市立歴史民俗資料館所蔵 戦前・戦中の写真展

期日：8月1日(木)～15日(木)
会場：北町コミュニティ・センター1階ロビー

医療保険課よりお知らせ

特定健康診査・後期高齢者健康診査実施中

対象：蕨市国保に加入中で今年度中に40歳
以上になる人又は後期高齢者医療に加入中の市民

期間：令和6年10月31日(木)まで
※対象者には受診券を送付しておりますので
詳細は受診券に同封の案内をご覧ください。

早期受診キャンペーン

蕨市の特定健康診査を3年以上継続して受診した人、もしくは初めて受診した人で、8月までに受診した人の中から抽選で300名様にオリジナルドライジップジャケットをプレゼントします。応募不要。

問合せ：医療保険課(電話：048-433-7736)

児童館からのお知らせ

小学生向け

おはなしあ・の・ね

日時：8月23日(金)
午後2時～3時
対象：小学生と保護者
申込：不要

0・1歳児ママのおはなし会

日時：9月13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：8月30日(金)～当日まで
※申込みは来館にて受付

ミニミニうんどうかい

日時：9月27日(金)
午前10時30分～11時20分
対象：1歳以上の乳幼児と保護者
12組程度(先着順)
申込：8月29日(木)～9月20日(金)
※申込みは来館にて先着順

☆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



○トレーニングルームは高校生以上からご利用いただけます。

○講習会は事前予約制です。HPよりお申し込み下さい。

※ジム経験者の方は予約の必要はございません。

初回に利用案内のみさせていただきます。

開館時間▶9：00～21：00（最終入館20：00）

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（市内140円/市外210円）

お問い合わせ：蕨市民体育館 ☎048-432-2611

教室情報

NEW 教室

初めての筋トシ

～基礎代謝を上げて太りにくいカラダ作りを～

- 日程 ⇒ 8月5・19・26日(月)
- 時間 ⇒ 13:00～14:00
- 料金 ⇒ 当日申込 500円
- 持物 ⇒ 運動しやすい服装、タオル、飲み物
- 場所 ⇒ 武道場2(畳)
- 定員 ⇒ 25名



姿勢エクササイズ

～偏った姿勢やクセを見直して、肩こりや腰痛改善に～

- 日程 ⇒ 8月5・12・19・26日(月)
- 時間 ⇒ 11:30～12:30
- 料金 ⇒ 当日申込 500円
- 持物 ⇒ 運動しやすい服装、タオル、飲み物
- 場所 ⇒ 武道場2(畳)
- 定員 ⇒ 25名



※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。

※定員に達した場合は受付終了いたします。

※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：足の裏



1. 正座で座る
 2. つま先を立てゆっくりとかかとへ体重をのせる
 3. 足の裏が伸びているところで30秒程キープ
 4. 逆足も同様で行う
- ※痛みが出ないように呼吸をしながら行ってください。

冷えやむくみ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

8・9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**

8/1	木	公：平和パネル展（～15日）	16	金		9/1	日	体：蕨市バスケットボール協会 蕨市民体育祭兼蕨市長杯 バスケットボール大会
2	金		17	土	体：バトミントン一般開放 バスケット一般開放	2	月	体：健康長寿課 フレイル予防教室
3	土	体：バトミントン一般開放 バスケット一般開放	18	日		3	火	
4	日	体：蕨市弓道連盟 第40回わらび機まつり 弓道大会	19	月	体：健康長寿課 フレイル予防教室	4	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
5	月	体：健康長寿課 フレイル予防教室	20	火	公：ボイスレコーダーをつ くろう	5	木	
6	火		21	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	6	金	
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	土	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ 講習会
8	木	公：平和のバスツアー 児：ボールプール	23	金	公：ペットボトル®をつ くろう 児：小学生向けおはなしあひね	8	日	体：ソフトバレーボール協会 第28回協会長杯 第81回市民体育祭 秋季大会 体：北町4丁目町会 敬老会 「長寿と健康を祝う会」
9	金		24	土	体：バトミントン一般開放 バスケット一般開放	9	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
10	土	体：バトミントン一般開放 バスケット一般開放	25	日	体：NPO法人マグナムカップ 2024年前期男子 マグナムカップ バレーボール大会	10	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
11	日	山の日	26	月		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	月	振替休日	27	火		12	木	
13	火		28	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	13	金	児：0・1歳児ママのおはなし会
14	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	29	木		14	土	体：メリーポピンズ 蕨北町ルーム運動会 体：バトミントン一般開放 バスケット一般開放 体：竹紫館 剣道大会 前日準備 体：わらび剣友会 交流稽古会
15	木		30	金		15	日	体：竹紫館 第51回竹紫館剣道大会
			31	土	体：蕨市バスケットボール協会 蕨市民体育祭兼蕨市長杯 バスケットボール大会			

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>