

きたコミつうしん



北コミで夏の思い出を

9月号 Vol.127
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

北町コミュニティ・センターでは、夏休み期間に子どもとその保護者を対象にした講座を開催しました。講座を通じて夏休みの思い出を作ることができました♪

フェルトせっけんをつくろう



ペットボトル®をつくろう



親子で考える
平和のバスツアー



ボイスレコーダーをつくろう



感想文教室



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：9月18日（水）まで

きたまち

キッズスポーツクラブ

日 時：10月17・31日、11月21日、12月5日
木曜日全4回 午後4時10分～4時55分

対 象：蕨市在住の小学生 1～4年生

定 員：30名（定員を超えた場合は抽選）

参加費：100円（参加初回に持参）

申 込：9月17日（火）～10月3日（木）

子育ておしゃべりサロン

日 時：9月 4日（水）

9月18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

生涯学習スポーツ課よりお知らせ

蕨市ふれあい交流宿泊費助成制度

内 容：群馬県片品村、栃木県大田原市 及び
山梨県笛吹市に宿泊する市民へ宿泊費
の一部を助成します。

助成額：1人1泊1,500円（上限）まで

※年度内に2泊まで

◆利用方法等の詳細は市のホームページまたは
市内公共施設にあるチラシでご確認ください。

問合せ：生涯学習スポーツ課

（電話：048-433-7736）

児童館からのお知らせ

ミニミニうどんどうかい

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：9月20日（金）まで

※申込みは来館にて先着順

楽しく元気に親子たいそう

日 時：10月4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）

申 込：9月4日（水）～10月2日（水）

にこにこ広場 & 英語の絵本で ABC

日 時：9月10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：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：当日まで

※申込みは来館にて受付

おはなしあ・の・ね

日 時：9月25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

トレーニングルーム
利用者限定キャンペーン
ポイントカードが
教室無料券に！？

2024.08.16～2024.09.30



キャンペーン期間中
30ポイント
貯まったら
教室参加無料券に！

トレーニングルームをご登録の方が対象になります♪
ZUMBAやヨガなどご興味のある方は、
是非この機会にご参加ください♪
※定員に空きがある教室に限ります

教室情報

本気(ガチ)トレ

キツイトレーニングを乗り越えて

新しい自分に生まれ変わろう！

日付 → 9月4・11・18・25日(水)

時間 → 11:15~12:15

場所 → 武道場2(畳)

料金 → 当日1回500円

講師：佐藤三玲

健康運動実践指導者
公認トレーニング指導士



※教室はお休みの週もございます。詳細につきましてはHPをご確認ください。

※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：内もも



- ① 脚を大きく広げ座り両膝に両手を置く
 - ② 息を吐きながら右手で右膝を外へ押しながら上体を左に捻っていきます。
 - ③ 内ももが伸びているところで 20～30 秒キープ
 - ④ 逆も同様に行う
- ※痛みが出ないように呼吸をしながら行ってください。

股関節の柔軟性向上・内ももの凝り緩和・開脚の柔軟性向上！

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)

9・10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**

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	16	月	敬老の日	10/1	火	
2	月	体：健康長寿課 フレイル予防教室	17	火	公：ハロ北会	2	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 体：学校教育課 就学支援委員会
3	火		18	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	3	木	
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	19	木		4	金	児：楽しく元気に親子たいそう
5	木		20	金		5	土	公：お家で野菜を育てよう 体：スポーツフェスティバル
6	金		21	土	体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	6	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市長杯争奪戦 (蕨市スポーツ協会秋季大会兼 蕨市フロアボール協会 懇親会)
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	22	日	秋分の日 体：蕨市卓球連盟 わらびレディース オープン卓球大会	7	月	体：二市中体連 新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 県南予選会(バスケット)
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 体：北町4丁目町会 敬老会 「長寿と健康を祝う会」	23	月	振替休日 体：蕨市剣道連盟 蕨剣道祭2024 体：蕨市弓道連盟 第82回市民体育祭 弓道大会	8	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 体：学校教育課 就学支援委員会
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	24	火	体：学校教育課 就学支援委員会	9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
10	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	25	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	10	木	
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	26	木	児：ボールプール 体：二市中体連 新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 二市予選会(バスケット)	11	金	児：0・1歳児ママのおはなし会 体：さくらさくみらい蕨 運動会 前日準備
12	木	児：ボールプール	27	金	児：ミニミニうんどうかい 体：二市中体連 新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 二市予選会(バスケット)	12	土	体：さくらさくみらい蕨 運動会
13	金	児：0・1歳児ママのおはなし会	28	土	体：二市中体連 新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 二市予選会(卓球)	13	日	体：蕨市フロアボール協会 混成選手権予選会
14	土	体：メリーポピンズ 蕨北町ルーム運動会 体：竹紫館 剣道大会前日準備 体：わらび剣友会 交流稽古会	29	日	体：蕨市武術太極拳連盟 秋季体育大会	14	月	スポーツの日 体：生涯学習スポーツ課 市民体カテスト
15	日	体：竹紫館 第51回竹紫館剣道大会	30	月		15	火	

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>