

きたコミつうしん



講座・教室のご紹介

令和7年

10月号 Vol.140

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、こどもから大人まで様々な方を対象とした講座を開催しています。今回は、9月に開催した講座の一部を写真でご紹介します。9月はハロ北会「はじめてのアンガーマネジメント」、いきいき学級「マジックショー」、北町イングリッシュルーム、児童館事業では「にこにこ広場&英語の絵本でABC」等が開催されました。

これから開催する講座や教室については、きたコミつうしんを要チェックです♪

家庭教育学級 ハロ北会
(はじめてのアンガーマネジメント)



にこにこ広場&
英語の絵本でABC



北町イングリッシュルーム



高齢者学級 いきいき学級
(マジックショー)



北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

クリスマス「光の箱」制作 紙粘土のクリスマスケーキ作り

日 時：11月14日（金）
午前10時～11時30分

対 象：小中学生
15名程度（先着順）

参加費：600円

申 込：10月14日（火）～11月13日（木）

日 時：11月14日（金）

午後1時30分～3時30分

対 象：幼児親子（2歳以上の幼児と保護者）
12組程度（先着順）

参加費：600円

申 込：10月14日（火）～11月13日（木）

北コミ祭り児童館イベント リトミックコンサート

日 時：11月8日（土）
午前10時30分～

対 象：どなたでも

申 込：不要

ミニミニうんどうかい

日 時：11月20日（木）
午前10時～11時

対 象：幼児親子（1歳以上の幼児と保護者）
12組程度（先着順）

申 込：10月21日（金）～11月19日（水）

にこにこ広場& 英語の絵本で ABC

日 時：10月14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：10月22日（水）
午前11時15分～

対 象：乳幼児親子

☆すべての事業は市内の方を優先とさせていただきます。 電 話：048-211-2800（北町児童館）

☆各催しは中止の場合があります。

北町 イングリッシュルーム（後期）

日 時：11月17日～3月16日
月曜日 全5回 午後4時～5時

対 象：小学生2～4年生

定 員：10名（定員を超えた場合は抽選）

参加費：200円（参加初回到持参）

申 込：10月3日（金）～29日（水）

子育ておしゃべりサロン

日 時：11月5日（水）
午前10時～11時30分

対 象：0～2歳児とその保護者

持ち物：バスタオル（お子さんに敷くため）
普段のお出かけに必要なもの等

市民課からの
お知らせ

マイナンバーカード申請補助

日 時：10月7日（火）、9日（木）、16日（木）、21日（火）、30日（木）
午前10時～午後4時受付

会 場：北町コミュニティ・センター1階 武道場前廊下

持ち物：本人確認書類、二次元コード付き申請書

問合せ：市民課（電話：048-433-7751）

最新情報

秋といえば・・・

スポーツ！！

～新しいスポーツにチャレンジするチャンス～



3階では
バスケット・フットサル
テニス・バドミントン
バレーボール・・・などなど



1 階では
トレーニングルーム
武道場（板）・（畳）
卓球場・ボルダリング

…など

ご利用方法につきましては当館 HP 又はお電話にて
お気軽にお問合せください！お待ちしております★

教室情報

スマイル体操

室内履き必須！

講師が丁寧に教えます！

天気に左右されず快適にお話しながらウォーキング♪

日常生活に必要な筋肉もしっかり鍛えられる！！

日程 10月2・9・16・23・30日（木）

時間 9：30～10：30

参加費 1回 300円

講師 植田 優太

申込 1階 受付窓口

※体調管理はご自身でお願いいたします。

わらたい体操

【簡単ストレッチ】：体側(身体の横)

1



2



3



- ① 背筋を伸ばした状態で楽に座る。
- ② 頭の上で手首をつかみ息を吸う。
- ③ 手首を引き息を吐きながら上体を倒す。
- ④ 痛気持ちいい又は気持ちいいところでキープ。(約 30 秒)
- ⑤ ゆっくり②の体勢に戻り手を下す。
- ⑥ 逆側も同様に行う。

ポイント!

- ・お腹の力は抜かない。
- ・呼吸は止めない。
- ・お尻を浮かせない。

内臓機能の活性化・呼吸の促進・肩こりの予防におすすめ!

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



TikTok

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!

☆フォロワー大募集☆



Instagram



HP



X (旧 Twitter)

お問合せ：電話 048-432-2611

10・11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（除：こどもの日）**

10/1	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 体：学校教育課 就学支援委員会	16	木	公：キッズスポーツクラブ	11/1	土	体：蕨市卓球連盟 第12回わらび レディースオープン大会
2	木		17	金	公：育ちあいカフェ	2	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
3	金	児：親子たいそう 体：さくらさくみらい蕨保育園 運動会前日準備	18	土	体：蕨市卓球連盟 第83回市民体育大会 第54回秋季卓球大会 個人戦	3	月	文化の日 体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会 1日目
4	土	体：さくらさくみらい蕨保育園 運動会 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	19	日	体：蕨市スポーツ協会北町支部 北町支部体育祭および 総合反省会	4	火	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳初段研修会 1日目
5	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市会長杯争奪戦兼 蕨市フロアボール協賛親会	20	月		5	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	月		21	火		6	木	
7	火		22	水	児：おはなしあいのね 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	7	金	体：蕨市社会福祉協議会 北町支部お楽しみ会
8	水	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	23	木	公：男女共同参画啓発 パネル展（～31日）	8	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル
9	木	体：学校教育課 就学支援委員会	24	金		9	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル
10	金	公：育ちあいカフェ	25	土	体：保健センター わらび健康まつり 歯ッピーわらび 前日準備	10	月	
11	土	体：日本フロアボール協会 日本フロアボール リーグ戦	26	日	体：保健センター わらび健康まつり 歯ッピーわらび	11	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
12	日	体：蕨市フロアボール協会 混成選手権予選会 体：商工観光課 蕨市SDGs推進事業	27	月	公：イングリッシュルーム	12	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
13	月	スポーツの日 体：生涯学習スポーツ課 市民体力テスト	28	火		13	木	公：キッズスポーツクラブ
14	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 体：健康長寿課 フレイル予防教室 体：学校教育課 就学支援委員会	29	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	14	金	児：クリスマス「光の箱」制作 紙粘土のクリスマスケーキ作り
15	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	30	木	公：キッズスポーツクラブ	15	土	体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション 大会リハーサル
			31	金	公：育ちあいカフェ 体：わらびほしのこ保育園 運動会			

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>