

きたコミっうしん



ゆうさんの紙芝居パフォーマンス ～パントマイムと不思議なマジック～

1月号 Vol.131

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

12月14日に元NHKのお兄さんゆうさんによる紙芝居パフォーマンスが開催されました。ゆうさんの軽妙なトークも交えたマジックや、不思議なパントマイム、素敵な演出で彩られた紙芝居パフォーマンスの数々に会場は大いに盛り上がりしました。



北町公民館・北町児童館案内

メロアルフレームをつくろう

日 時：1月25日（土）
午後2時～4時
対 象：蕨市内在住の小学4～6年生
10名（定員を超えた場合は抽選）
材料費：400円
申 込：1月15日（水）まで
北町公民館窓口へ（電話・メール可）



子育てマネー講座

日 時：2月8日（土）
午後2時～4時
対 象：0歳～未就学児をもつ保護者
15組（定員を超えた場合は抽選）
※託児つきの講座です。
参加費：無料
申 込：1月28日（火）まで
北町公民館窓口へ（電話・メール可）

子育ておしゃべりサロン

日 時：1月15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

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 親子イベント

日 時：2月 5日（水）
午前10時30分～11時30分
対 象：1歳以上の幼児と保護者
12組程度（先着順）
申 込：1月14日（火）～30日（木）

0・1歳児ママのおはなし会

日 時：1月17日（金）
午前10時30分～11時30分
対 象：0・1歳児とその保護者 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 （ふれあい相談）

日 時：1月21日（火）
午前10時30分～11時30分
対 象：乳幼児親子 12組程度
（ふれあい相談）
家庭児童相談室の相談員による「ふれあい相談」
があります。気軽に相談してください。

おはなしあ・の・ね

日 時：1月29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。
☆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

あけましておめでとうございます！

昨年は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も皆様の笑顔溢れるサービス・運営を
スタッフ一同行なって参ります。

変わらぬご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

代謝が上がる**冬**にこそ
トレーニングジムデビューをしよう♪

高校生以上から誰でも登録できる！

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
- ・住所地記載の本人確認書類（免許証、保険証等）

📱 ネット予約はこちら▶



教室情報

正月太いはキックで撃退!

目指せ! スリムボディ★ ～キックボクシングエクササイズ～



講師 飯沼早苗

日程⇒ **8・15・22・29 (水)**

時間⇒ **10:00～10:45**

料金⇒ **1回 550円** お支払いは窓口まで

場所⇒ **武道場 1(板)** 定員 **25名(先着順)**

※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

【簡単トレーニング！】 部位：お腹



1. 床に仰向けになり両手を頭の後ろにあて、頭をうかせる
2. 左膝を胸にひきつけながら、
脇腹をひねって右肘と左膝をひきつける
3. 反対側も同様に行い、自転車を漕ぐように交互に繰り返す

POINT！

呼吸を止めない！

回数よりフォーム重視！

基礎代謝向上効果・ウエストの引き締め効果・腰痛予防！

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

1・2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**

1/1	水	元旦 年始年始休館	16	木	公：キッズスポーツクラブ	2/1	土	体：蕨市軟式庭球連盟 県南三市親善 ソフトテニス大会 体：わらび剣友会 剣道錬成大会 前日準備
2	木	年始年始休館	17	金	児：0・1歳児ママのおはなし会	2	日	体：わらび剣友会 剣道錬成大会
3	金	年始年始休館	18	土	体：日本フロアボール協会 日本ネオホッケー 男女選手権2024 前日準備	3	月	
4	土	年始年始休館	19	日	体：日本フロアボール協会 日本ネオホッケー 男女選手権2024	4	火	公：フットサル教室
5	日		20	月	公：イングリッシュルーム	5	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
6	月		21	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC (ふれあい相談) 公：フットサル教室	6	木	
7	火		22	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	7	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム
8	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	23	木	児：ボールプール	8	土	公：子育てマネー講座 体：蕨市バスケットボール協会 蕨市バスケットボール 協会長杯大会
9	木	児：ボールプール	24	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム 他：安全安心課 避難所運営協議会	9	日	体：蕨市バスケットボール協会 蕨市バスケットボール 協会長杯大会
10	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム	25	土	公：メモリアルフレームを つくろう 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放	10	月	
11	土	体：蕨市軟式庭球連盟 インドア大会	26	日	体：NPO法人マグナムカップ 2024年後期関東混合 バレーボール選手権大会	11	火	建国記念の日 体：生涯学習スポーツ課 女子サッカー教室 親子レク
12	日	体：蕨市フロアボール協会 シニア選手権予選会	27	月		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
13	月	成人の日 体：蕨市弓道連盟 初射会	28	火	公：ハロ北会 公：フットサル教室	13	木	公：キッズスポーツクラブ
14	火	公：フットサル教室	29	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	14	金	児：0・1歳児ママのおはなし会 体：健康長寿課 いきいき百歳体操まつり
15	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	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 ちふれ交流事業 体：バドミントン一般開放 バスケット一般開放
			31	金	公：ノーバディズ・パーフ ェクト・プログラム			

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>