

# きたコミっうしん

## 講座・教室のご紹介

### 6月号 Vol.136

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、5月に開催した講座の一部を写真でご紹介します。5月は連続講座が続々とスタートした月でした。これから開催する講座や教室については、きたコミっうしんを要チェックです♪

きたまちキッズスポーツクラブ 前期



北町イングリッシュルーム 前期



高齢者学級 いきいき学級  
(元気UP教室)



家庭教育学級 ハロ北会  
(親子体操)



# 北町公民館・北町児童館案内

## 児童館からのお知らせ

### 藍染のハンカチ作り

日 時：7月23日（水）  
午前10時～正午  
対 象：小学生～中学生  
12名程度（先着順）  
参加費：250円  
申 込：6月20日（金）～7月22日（火）



### 宝石せっけんをつくろう

日 時：7月25日（金）  
午前10時30分～正午  
対 象：4歳～小学生と保護者  
12組程度（先着順）  
参加費：700円  
申 込：6月20日（金）～7月24日（木）



### 感想文教室

日 時：7月29日（火）  
午前10時～正午  
対 象：小学1～4年生 ※保護者参加可  
12名（先着順）  
参加費：無料  
申 込：6月20日（金）～7月28日（月）



### 親子イラストミク

日 時：6月24日（火）  
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）  
参加費：無料  
申 込：6月5日（木）～6月23日（月）

### にこにこ広場&英語の絵本でABC 6・7月

日 程：6月10日（火）  
7月1日（火）  
時 間：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18日（水）  
午前11時15分～  
対 象：乳幼児親子 12組程度  
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。

☆申し込みは、北町児童館窓口へ（電話不可）  
電 話：048-211-2800（北町児童館）

### わらびいんごで ケーキをつくろう

日 時：6月21日（土）  
午前10時～正午  
対 象：蕨市内在住在学の小学生とその保護者  
12組（定員を超えた場合は抽選）  
材料費：350円  
申 込：5月30日（金）～6月11日（水）  
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：6月4日（水）  
午前10時～11時30分  
対 象：0～2歳児とその保護者  
会 場：北町公民館 2階和室  
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



# 蕨市民体育館からのお知らせ

## 最新情報

トレーニングジムリピーターキャンペーン実施！



期間中12回利用で無料券を贈呈！  
**お得なチャンスを逃すな！**

期間限定  
6月中のみ



048-432-2611



←HPはコチラ

6月中に12回ご利用することで1回無料になります。  
もしご興味があれば受付スタッフにお申し付けください。

## 教室情報

# 夏期スポーツ教室

(7月～9月)

6月1日より開始!

ココがポイント!

- ・ **都度払い**で出来る教室もあるので気軽に参加可能!
- ・ 3ヶ月先まで日程を掲示。自分のペースで参加可能。
- ・ **様々な教室**を展開!! 好みの教室を見つけられる!

お問い合わせ先：藤市民体育館 048-432-2611

※申込は受付窓口で行います。

※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

【簡単トレーニング】 部位：お尻

20回×2セットからチャレンジ



- ① 仰向けに寝て膝を立てる。両手は体の横に置く。
- ② 肩から膝までが一直線になるようお尻を持ち上げる。  
(かかとで床を強く押すのを意識する。)
- ③ 持ち上げた状態で2～3秒間維持する。
- ④ ゆっくりと戻し、一連の動作を繰り返す。

## POINT

- ・呼吸は止めない
- ・お尻の筋肉を意識する。

下半身・お尻の引き締めに!

## 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)



# 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(除：こどもの日)**

|     |   |                                                         |    |   |                                                                |     |   |                                                 |
|-----|---|---------------------------------------------------------|----|---|----------------------------------------------------------------|-----|---|-------------------------------------------------|
| 6/1 | 日 | 体：蕨市剣道連盟<br>蕨市剣道大会                                      | 16 | 月 | 公：イングリッシュルーム                                                   | 7/1 | 火 | 公：ハロ北会<br>(じゃがいも掘り)<br>児&公：にこにこ広場&<br>英語の絵本でABC |
| 2   | 月 |                                                         | 17 | 火 | 公：ハロ北会                                                         | 2   | 水 | 公：子育ておしゃべりサロン<br>体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放      |
| 3   | 火 |                                                         | 18 | 水 | 公：いきいき学級<br>児：おはなしあのね<br>体：ソフトテニス一般開放<br>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<br>体：二市中体連<br>学校総合体育会<br>二市予選(バスケ)        | 19 | 木 | 児：ベビーマッサージ<br>体：二市中体連<br>学校総合体育大会<br>県南予選会(バスケ)                | 4   | 金 |                                                 |
| 5   | 木 | 児：ベビーマッサージ<br>体：二市中体連<br>学校総合体育会<br>二市予選(バスケ)           | 20 | 金 | 体：竹紫館<br>竹紫館錬成大会<br>前日準備                                       | 5   | 土 |                                                 |
| 6   | 金 | 体：二市中体連<br>学校総合体育会<br>二市予選(卓球)                          | 21 | 土 | 公：わらびりんごで<br>ケーキをつくろう<br>体：竹紫館<br>竹紫館錬成大会                      | 6   | 日 |                                                 |
| 7   | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケット一般開放<br>体：蕨市スポーツ少年団<br>ジュニアリーダー研修会 | 22 | 日 | 体：蕨市卓球連盟<br>第13回クラブチーム<br>オープン卓球大会<br>体：蕨市武術太極拳連盟<br>レベルアップ講習会 | 7   | 月 |                                                 |
| 8   | 日 | 体：ソフトバレー協会<br>審判講習会                                     | 23 | 月 |                                                                | 8   | 火 |                                                 |
| 9   | 月 |                                                         | 24 | 火 | 児：親子リトミック                                                      | 9   | 水 |                                                 |
| 10  | 火 | 児&公：にこにこ広場&<br>英語の絵本でABC                                | 25 | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放                                      | 10  | 木 | 児：0歳児ママのおはなし会                                   |
| 11  | 水 | 体：ソフトテニス一般開放<br>硬式テニス一般開放                               | 26 | 木 |                                                                | 11  | 金 |                                                 |
| 12  | 木 | 公：キッズスポーツクラブ<br>児：ベビーマッサージ                              | 27 | 金 | 体：埼玉県武術太極拳連盟<br>太極拳レベルアップ講習会                                   | 12  | 土 |                                                 |
| 13  | 金 | 児：親子たいそう                                                | 28 | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケット一般開放                                      | 13  | 日 |                                                 |
| 14  | 土 | 体：バドミントン一般開放<br>バスケット一般開放<br>体：生涯学習スポーツ課<br>将棋大会前日準備    | 29 | 日 | 体：ソフトバレーボール協会<br>第11回七月交流親善大会                                  | 14  | 月 | 公：イングリッシュルーム                                    |
| 15  | 日 | 体：蕨市バドミントン協会<br>夏季市民バドミントン大会<br>体：生涯学習スポーツ課<br>将棋大会     | 30 | 月 |                                                                | 15  | 火 | 公：ハロ北会                                          |

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>