

# きたコミつうしん



## 講座・教室のご紹介

8月号 Vol.138

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、7月に開催した講座の一部を写真でご紹介します。7月はハ口北会でじゃがいも掘りに、いきいき学級ではプランターファームでミニトマト栽培に挑戦しました。また、児童館事業では「藍染のハンカチをつくろう」や「宝石せっけんをつくろう」など夏休みのこども向けの講座もスタートしました。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 ハ口北会  
(じゃがいも掘りに行こう)



宝石せっけんをつくろう



高齢者学級 いきいき学級  
(プランターファームに挑戦)



藍染のハンカチをつくろう



# 北町公民館・北町児童館案内

## 平和事業パネル展 戦前・戦中の暮らし

期 日：8月1日（金）～15日（金）  
会 場：北町コミュニティ・センター1階ロビー  
内 容：戦前・戦中の暮らしに関する写真・道具  
の展示  
申 込：不要

## 子育ておしゃべりサロン

日 時：9月3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

## 電池回収について

北町公民館では下記の方法で電池の回収を行っています。電池の電極にセロハンテープを貼って絶縁してお持ちください。

### 電池回収ボックスに入れる電池

1階正面玄関にある電池回収ボックスに入れてください。

- 乾電池（アルカリ電池、マンガン電池）
- コイン電池（型式記号CR・BR）



### 窓口の職員に渡す電池

1階事務所までお持ちください。

- ボタン電池（型式記号LR・SR・PR）



### 公民館では回収できない電池

指定の収集日にリサイクルステーションの専用カゴへ入れてください。捨て方を間違えると爆発や火災につながる可能性があります。

- 充電式電池（リチウムイオン電池・ニカド電池・ニッケル水素電池）

問合せ：生活環境係（電話：048-443-3706）

## 児童館からのお知らせ 紙粘土の手形アート

日 時：8月22日（金）  
午前10時～11時  
対 象：乳幼児親子  
8組程度（先着順）  
参加費：400円  
申 込：8月7日（木）～8月21日（木）

## 夏休み企画 おはなしあ・の・ね

日 時：8月27日（水）  
午後3時～3時30分  
対 象：幼児親子、小学生  
申 込：不要

## 初めての保活講座

日 時：9月18日（木）  
午前10時30分～11時30分  
対 象：子育て・妊娠中の方  
12組程度（先着順）  
参加費：無料  
申 込：8月21日（木）～9月17日（水）

## にこにこ広場& 英語の絵本でABC

日 時：9月9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

☆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）

最新情報

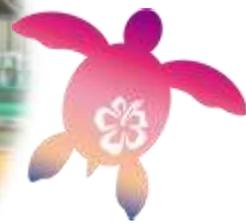
# 夏のフラダンス イベント

フラダンスを間近で  
見られるチャンス!

優雅な一時を  
過ごせます...



思わず踊りたく  
なるかも?



気分はまるで  
ハワイ!

## 8月9日(土)開催!

場所：中央プール

時間：10時30分～10時50分

講師：石山悦子先生

お問い合わせ：蕨市民体育館 ☎048-432-2611

## 教室情報

# 姿勢エクササイズ

姿勢の乱れを正して、肩こりや腰痛改善♪



日程 8月4・18・25日(月)  
時間 11:30~12:30  
料金 1回500円  
講師 櫻井早苗  
定員 25名

## 初めての筋トシ

気持ちよく汗を流しましょう!

日程 8月4・25日(月)  
時間 13:00~14:00  
料金 1回500円  
講師 小山彩奈  
定員 25名



詳細はHPをご確認下さい

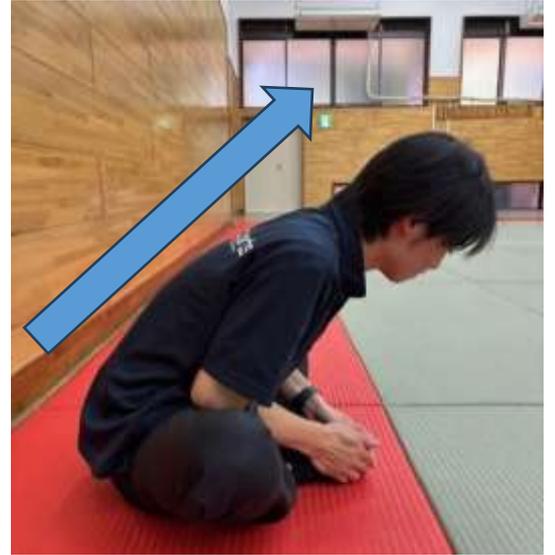
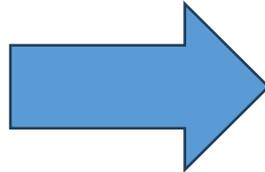
- ※申込は受付窓口で行います。
- ※詳細につきましてはHPをご確認下さい。
- ※定員に達した教室は受付終了いたします。
- ※お飲み物とタオルのご準備をお願い致します。

お問い合わせ 蕨市民体育館 ☎048-432-2611



# わらたい体操

【簡単ストレッチ】：股関節と内もも※10秒キープを目安



- ① 足の裏を合わせて両ひざを外に開く。
- ② できるだけかかとをお腹に近づける。
- ③ 背中をのぼしておへそから上半身を体が痛くならない程度まで倒し、その姿勢を数秒キープ。
- ④ ゆっくり上半身を元の位置に戻す。

**POINT!**

- 息を吐きながらゆっくりと
- 背中を丸めずに

股関節の柔軟性を高める(血流促進の効果に)

## 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**



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

# 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(除：こどもの日)**

8/1	金	公：平和パネル展(～15日)	16	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	9/1	月	
2	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放 体：蕨市弓道連盟 機まつり弓道大会 前日準備	17	日		2	火	
3	日	体：NPO法人マグナムカップ 2025年前期女子 バレーボール大会 体：北町一丁目町会 納涼盆踊り大会(雨天時) 体：蕨市弓道連盟 機まつり弓道大会	18	月	公：マリンレジン	3	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
4	月		19	火		4	木	
5	火	公：平和の紙芝居・ 昔の遊びをやってみよう	20	水	公：平和のバスツアー 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	5	金	
6	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	21	木	公：ウッドカーをつくろう	6	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
7	木		22	金	児：紙粘土手形アート	7	日	体：蕨市卓球連盟 ミックスダブルス 卓球大会 体：北町四丁目町会 長寿と健康を祝う会
8	金		23	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	8	月	
9	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	24	日		9	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
10	日		25	月		10	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
11	月	<b>山の日</b>	26	火		11	木	
12	火		27	水	児：夏休み企画 おはなしあのね 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	12	金	
13	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	28	木		13	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
14	木		29	金		14	日	体：NPO法人マグナムカップ 2025年前期 バレーボール大会
15	金		30	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	15	月	<b>敬老の日</b> 体：蕨市剣道連盟 蕨剣道祭2025
			31	日	体：ソフトバレーボール協会 市民体育祭秋季大会			

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>