

きたこみつうしん

夏休み講座

令和7年 9月号 Vol.139
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、夏休み期間にこどもとその保護者を対象とした講座を開催しました。
講座を通じて夏休みの思い出づくりや親子の絆が深まるきっかけになれば幸いです♪



北町公民館・北町児童館案内

共育プログラム 育ちあいカフェ

日 時：10月10・17・31日、
11月21日、12月5・19日
金曜日 全6回
午前10時～正午
対 象：0歳～未就学児をもつ母親 ※託児あり
定 員：16組（定員を超えた場合は抽選）
参加費：600円（参加初回に持参）

きたまち キッズスポーツクラブ

日 時：10月16・30日、11月13・27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：20 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10日（水）～9月30日（火）

子育ておしゃべりサロン

日 時：10月1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

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

親子たいそう

日 時：10月3日（金）
午前10時30分～11時30分
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：9月9日（火）～10月2日（木）

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
12 組程度（先着順）
参加費：無料
申 込：9月17日（水）までに申込

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

おはなしあ・の・ね

日 時：9月17日（水）
午前11時15分～
対 象：乳幼児親子

ベビースケールあります

◆赤ちゃんの体重測定にご使用ください。
申込不要です。お気軽にお申し付けく
ださい♪

☆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

自分の姿勢を AI 分析！ シセイカルテ



9月15日(月・祝)、16日(火) 開催決定！

料金：1回300円（受付は蕨市民体育館窓口）

持ち物：携帯電話（測定後データをお渡しします。）

時間：第1部/10時30分

第2部/13時30分

第3部/16時30分

第4部/19時30分

お問い合わせ 蕨市民体育館 ☎048-432-2611

教室情報

キックボクシングエクササイズ

パンチとキックで気持ちよく汗をかきましょう！



初心者大歓迎！



室内シューズ
必須です！

日程 9月3・10・17・24日(水)

時間 10:00~10:45

料金 1回550円

講師 飯沼早苗

定員 25名

のびのびきっず体操

のびのびと楽しく体操しよう！

日程 9月5・12・26日(金)

時間 15:45~16:45

料金 1回300円

講師 高橋悠真

定員 未就学児(3~5歳)10名

(保護者同伴必須)

今月は
鉄棒！



いっしょに
やってみよう！



※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致します。

※お飲み物とタオルのご準備をお願い致します。

※写真はマット運動時の様子

わらたい体操

【簡単トレーニング】：**おじぎ**※8 カウントで10 回に挑戦！



- ① 手を腰に当て、足を肩幅に開いて立つ。
- ② 胸を張りながらお尻を突き出すように、ゆっくり上体を倒す。
- ③ 背中を丸めないようにゆっくり上体を起こす。

POINT!

- ・膝を伸ばしすぎないように
- ・顔の向きは自然な方向へ

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

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☆



TikTok



Instagram



HP



X (旧 Twitter)

お問合せ：電話 048-432-2611

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（除：こどもの日）**

9/1	月		16	火	公：ハロ北会	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
2	火		17	水	公：いきいき学級 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	2	木	
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	18	木	児：初めての保活講座	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
4	木		19	金		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
5	金		20	土	体：蕨市バスケットボール協会 市民体育祭兼蕨市長 バスケットボール大会	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懇親会
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	21	日	体：蕨市バスケットボール協会 市民体育祭兼蕨市長 バスケットボール大会 体：わらび剣友会 交流稽古会	6	月	
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	22	月	公：イングリッシュルーム	7	火	
8	月		23	火	秋分の日 体：3×3 バスケットボールイベント	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
9	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	24	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	9	木	体：学校教育課 就学支援委員会
10	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	25	木	体：二市中体連 新人体育大会兼県民総合 スポーツ大会2次予選会	10	金	公：育ちあいカフェ
11	木		26	金	体：二市中体連 新人体育大会兼県民総合 スポーツ大会2次予選会	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
12	金		27	土	体：蕨市武術太極拳連盟 秋季大会兼蕨市連交流大会 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	12	日	体：蕨市フロアボール協会 混成選手権予選会
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	28	日	体：二市中体連 新人体育大会兼県民総合 スポーツ大会2次予選会 体：蕨市弓道連盟 市民体育祭弓道大会	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
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	29	月		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
15	月	敬老の日	30	火	体：埼玉県武術太極拳連盟 太極拳レベルアップ講習会	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

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>