

蕨市民体育館・北町公民館・北町児童館・・・蕨市北町コミュニティ・センターの情報誌！

きたコミつうしん



講座・教室のご紹介

令和8年

10

月号

Vol.152

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、子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。9月は、公民館事業で「ハロ北会」、「いきいき学級」、「北町イングリッシュルーム」、児童館事業で「にこにこ広場&英語の絵本でABC」等を開催しました。



家庭教育学級 ハロ北会
【脳音リトミック】 1



家庭教育学級 ハロ北会
【脳音リトミック】 2



北町イングリッシュルーム



高齢者学級 いきいき学級
【シニア時代の食生活】 1



にこにこ広場&
英語の絵本でABC



高齢者学級 いきいき学級
【シニア時代の食生活】 2

北町公民館・北町児童館案内

北町 イングリッシュルーム^{後期}

日 時：11月16日～3月15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（参加初回に持参）

申 込：10月9日（金）～28日（水）

子育ておしゃべりサロン

日 時：10月7日（水）、11月4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

申 込：不要

児童館からのお知らせ

災害に備えよう

日 時：10月8日（木）
午前10時30分～11時20分

対 象：乳幼児親子 12組

内 容：平常時の備えと
緊急時の対応

申 込：受付中



にこにこ広場 & 英語の絵本で ABC

日 時：10月13日（火）
午前10時30分～11時30分

対 象：乳幼児親子 12組

内 容：手遊び、読み聞かせ、お誕生会等

申 込：不要

にじいろタイム

日 時：10月15日（木）
午前11時40分～12時00分

対 象：幼児親子 12組

内 容：絵本、うた、ペープサート等

申 込：不要

親子たいそう

日 時：10月16日（金）
午前10時30分～11時30分

対 象：1歳半以上の幼児親子 12組

申 込：受付中

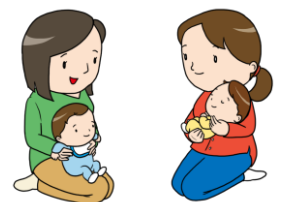
おはなし あ・の・ね

日 時：10月21日（水）
午前11時15分～11時45分

対 象：乳幼児親子 12組

内 容：読み聞かせ、わらべうた等

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）

北町コミュニティ祭・北町地区生涯学習フェスティバルを開催します

- 日 時：11月28日（土） 午前10時～午後5時（予定）
11月29日（日） 午前10時～午後3時（開会式：9時30分～）
- 会 場：北町コミュニティ・センター

※詳細は、「きたコミつうしん」11月号でお知らせします。

最新情報



**トレーニングルーム
お友達紹介キャンペーン**
2026.10.1～2026.10.17



**ご紹介者もお友達も
1回利用無料券
プレゼント！**

- 1・当施設のトレーニングルームを利用したことがない方と一緒にご来館ください。
- 2・利用の際は下記のものをご持参いただきますようお願いいたします。
【住所地のわかる公的証明書、室内用運動靴、運動に適したウエア】
- 3・無料券には有効期限がございます。(発行から2週間)
- 4・高校生以上の方のご利用となります。

蕨市民体育館

☎048-432-2611

〒335-0001 埼玉県蕨市北町1-27-15

教室情報

COMEBACK!!!



日程 → 10月22・29日(木)

時間 → 9:30~10:30

料金 → 事前申込 1,300円/2回

当日申込 700円

場所 → 3階 アリーナ

申込 → 窓口にて受付

備考 → ご自身の体調管理の上、申込ください。

教室開始後の返金は致しかねます。

室内用運動靴
必須

わらたい体操

～太もも(前側)のストレッチ～

硬さを和らげ、張いを緩める！

1



平らなところで両足膝立ちをする。
片方の足を前に出し、膝を立てる。
つま先・ひざは真っ直ぐ、足の裏全体で床を踏む。

バランスを保つために…

手は前に出している膝の上においてもよい。
また、後ろ足のつま先は立てた状態でもよい。

2



上半身は真正面を向き
後ろの足と同じ側の手で足の甲を持つ。
胸を張り、腰を前に押し出しながら
ゆっくりと後ろ足をお尻の方に引き寄せる。
15秒～20秒キープし、足を入れ替えて反対も行う。

POINT

息は止めない！腰をそらないように！
※ご無理のない範囲で実施してください。

情報配信

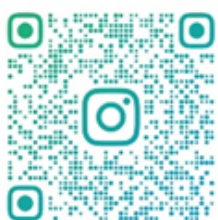
★フォロー大募集★

トレーニングジムの
混雑状況が
一目でわかる！！

- ・館内利用状況
(トレーニングジム・卓球等)
- ・教室情報
- ・PR動画…など配信中！



GYM DX



Instagram



HP



X



TIKTOK

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	木		16	金	公：育ちあいカフェ 児：親子たいそう	11/1	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
2	金	体：二市中体連 新人体育大会兼 県民総合スポーツ大会 二市予選会(卓球)	17	土	体：蕨市卓球連盟 市民体育大会 第55回 秋季卓球大会個人戦 学：市内小学校運動会	2	月	
3	土	児：スノーボールクッキー作り 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	18	日	体：蕨市スポーツ協会北町支部 支部体育祭	3	火	文化の日
4	日	体：日本フロアボール連盟 日本フロアボールリーグ戦 体：蕨市弓道連盟 市民体育祭弓道大会	19	月		4	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
5	月		20	火		5	木	
6	火		21	水	公：いきいき学級 児：おはなしあね 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放 体：蕨市スポーツ少年団 団体研修会	6	金	公：育ちあいカフェ
7	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 障害児童就学支援委員会	22	木	体：学校教育課 障害児童就学支援委員会	7	土	体：健康長寿課 ねんりんピック彩の国 さいたま2026前日準備
8	木	児：災害に備えよう 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(バスケ)	23	金	体：埼玉県武術太極拳連盟 レベルアップ講習会	8	日	体：健康長寿課 ねんりんピック彩の国 さいたま2026
9	金		24	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	9	月	体：健康長寿課 ねんりんピック彩の国 さいたま2026
10	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	25	日	体：保健センター わらび健康まつり 歯ッピーわらび	10	火	公：ハロ北会 児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC 体：健康長寿課 ねんりんピック彩の国 さいたま2026後片付け
11	日	体：蕨市フロアボール協会 混成選手予選会	26	月	公：イングリッシュルーム	11	水	公：男の筋トレ 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
12	月	スポーツの日 体：生涯学習スポーツ課 市民体カテスト	27	火		12	木	公：キッズスポーツクラブ
13	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	28	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	金	体：社会福祉協議会 北町支部お楽しみ会
14	水	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 障害児童就学支援委員会	29	木	公：キッズスポーツクラブ 体：学校教育課 蕨市就学支援委員会	14	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 体：蕨市 第11回蕨市議会報告会
15	木	公：キッズスポーツクラブ 児：にじいろタイム	30	金	公：育ちあいカフェ 体：ほしのご保育園 運動会	15	日	体：NPO法人マグナムカップ 2026年後期女子 マグナムカップ バレーボール大会
			31	土	体：わらびゆたか保育園 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 体：蕨市スポーツ少年団 団体研修会			

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 <https://www.city.warabi.saitama.jp/> →「生涯学習・スポーツ」→「公民館」→「北町公民館」→「北町公民館のイベント・講座」で情報が見られます。
- ・市民体育館→ <https://warabi-sports.com>