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



令和８年 11月号 Vol.153

蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
kitamati@city.warabi.saitama.jp

北町コミュニティ祭り・北町地区生涯学習フェスティバル

11月28日(土)～29日(日)開催！

28日	運動系団体の発表	1階 小体育室 午後1時40分～	北町公民館や市民体育館で活動する運動系団体による演技発表です。 【参加予定団体】フラメカプアナニレフア・健康太極拳わかば・健康体操連盟・Ｙｕｕｋｉ Ｈｉｐ Ｈｏｐ・武福太極拳・空手道連盟・3D-ＭＩＸ
	児童館イベント	2階 和室 他 午前10時30分～	◎「みんなのリトミックコンサート」 時間：10：30～11：30（2階 和室） ◎クリスマス制作 対象：乳幼児～小中学生 時間：13：30～16：00（1階 北町児童館） ※申し込み不要。児童館は28日(土)午後は自由に来館できます。29日（日）はお休みです。
29日	開会式＆ふれあい広場	1階 小体育室 午前10時～ ※午前9時30分 開会式	北町公民館や市民体育館で活動する団体による民舞・舞踊・歌謡など、日頃の成果を披露します。 【参加予定団体】木踊会（民舞）・蕨ほほえみ会（舞踊）・民謡五月会・北町歌謡愛好会・北町歌謡クラブ・花水木歌謡クラブ
	みんなの遊び	3階 アリーナ 午前10時～	たくさんのあそびを用意して待ってま～す！ 景品もあるよ♪ 対象：幼児～小学生
	スポーツイベント	3階 アリーナ 午前10時～	スポーツ教室等を開催！
	体験教室	1階 団体連絡室 図書ラウンジ 2階 集会室2 午前10時～	◎囲碁体験教室（1階 団体連絡室） 時間：10：00～15：00 ◎健康麻雀体験教室（2階 集会室②） 時間：10：00～15：00 ◎ビーズ制作（1階 図書ラウンジ） 時間：10：00～15：00（材料費：800円）
	模擬店	北コミ前広場 午前10時～ ※売り切れ次第終了	愛情大盛り、北コミ祭りの伝統となった地域の味・手作りの味をご堪能ください！ ＜予定している販売＞赤飯・ワッフル・もつ煮・コロッケ・焼きそば・飲料・やきとり・つくね・豚汁・味噌こんにゃく・つきたて餅
終日	作品展示	1階 ロビー 図書ラウンジ周辺	北町公民館で活動する文化団体の作品展示。11月20日（金）から団体ごとに順次、作品展示をします。 【参加予定団体】絵手紙ありす・わらび山野草クラブ・ビーズふれんど・水曜クラブはがき絵 ☆同時開催：北町公民館いきいき学級作品展示

北町公民館・北町児童館案内

公民館・児童館共催事業

プーク人形劇 きんぎょがにげた

日　時：12月12日（土）
　　午前10時30分～11時
場　所：武道場１（板）
対　象：0～3歳までの乳幼児親子 25組
参加費：無料
申　込：11月６日（金）から児童館へ

子育ておしゃべりサロン クリスマスコンサート

日　時：12月２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）
　　普段のお出かけで必要なもの等
申　込：不要

児童館からのお知らせ

あったかクリスマス音楽会

日　時：12月22日（火）
　　午前10時30分～11時30分
対　象：乳幼児親子　15組
内　容：乳幼児の初めてのコンサート
申　込：11月10日（火）～

北コミ祭り児童館イベント

みんなのリトミックコンサート

日　時：11月28日（土）
　　午前10時30分～11時30分
対　象：どなたでも
内　容：リトミック、季節の歌、ピアノ等
申　込：不要

にこにこ広場＆英語の絵本でABC

日　時：11月10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、ふれあい遊び、お誕生会等
申　込：不要

おはなし あ・の・ね

日　時：11月18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

にじいろタイム

日　時：11月19日（木）
　　午前11時15分～12時00分
対　象：幼児親子　１２組
内　容：絵本「きんぎょがにげた」であそぼう
申　込：不要

★害虫駆除のため11月24日（火）午前中は休館となります。
★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





ボルダリング

2時間　一般：140円

児童：　50円

（中学生以下）

※ボルダリングのみ市内・市外に関わらず料金一律となります。

卓球

2時間　市内一般：140円

児童：　50円

市外一般：210円

児童：　75円

室内シューズを必ずご持参ください。
小学3年生以下のお子様がボルダリング利用する際、保護者同伴が必須となります。
（付き添いだけの方も室内シューズ必須および利用料のお支払い頂きます）
当施設を初めてご利用の方は登録が必要となるため
住所地記載の公的書類（免許証、マイナンバーカードなど）をご持参のうえご来館下さい。

詳しくは HP またはお電話（048-432-2611）にて、お気軽にお問い合わせください。

教 室 情 報

バドミントン教室



今から始めても遅くない！

バドミントンの楽しさ体験してみませんか？！

日程 ➡ 11月6・13・20・27日(金)

時間 ➡ 11:30～12:30

料金 ➡ 当日申込　600円

場所 ➡ 3階 アリーナ

申込 ➡ 当日窓口にて受付

持物 ➡ 室内シューズ、ラケット、タオル

備考 ➡ 対象は16歳以上となります。
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。

定員
15名

お問い合わせ　⇒　蕨市民体育館（蕨市北町 1-27-15　☎048-432-2611）

わらたい体操

～胸を開くストレッチ～

猫背・巻き肩を一緒に改善！

1



足をそろえて壁の横に立ち、右手を壁につける。
手は自分よりもナナメ前に、置く。
右肘は肩よりも少し上に上げた状態を保つ。

バランスを保つために…
足は肩幅に開いてもよい。

2



左手を右胸の上に添えて、
息を吐きながら上体を左にひねり胸を開く。
胸の右側が伸びていると感じたところで
呼吸をしながら 15 秒～20 秒キープ。
反対側も同様に行う。

POINT
息は止めない！上体をひねる！
※ご無理のない範囲で実施してください。

情報配信



トレーニングジムの
混雑状況が
一目でわかる！！

★フォロワー大募集★

- 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

11・12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）

11/1	日	体：蕨市フロアボール協会 日本男女ネオホッケー選手権 2027東関東ブロック予選会	16	月	公：イングリッシュルーム	12/1	火	
2	月		17	火		2	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
3	火	文化の日	18	水	公：いきいき学級 児：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	3	木	
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	19	木	児：にじいろタイム 体：健康長寿課 いきいき百歳体操まつり	4	金	公：育ちあいカフェ
5	木		20	金	公：育ちあいカフェ 体：生涯学習スポーツ課 3×3バスケ事前準備	5	土	
6	金	公：育ちあいカフェ	21	土	体：生涯学習スポーツ課 3×3バスケ	6	日	体：蕨市卓球連盟 第1回わらび男子ダブルス 女子ダブルス オープン卓球大会 体：生涯学習スポーツ課 紅白歌合戦ゲネプロ
7	土	ねんりんピック彩の国 さいたま2026前日準備	22	日	体：生涯学習スポーツ課 ドッジボール大会 体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション 大会前日準備	7	月	
8	日	ねんりんピック彩の国 さいたま2026	23	月	勤労感謝の日 体：生涯学習スポーツ課 市民レクリエーション大会	8	火	児＆公：にこにこ広場＆ 英語の絵本でABC
9	月	ねんりんピック彩の国 さいたま2026	24	火		9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放
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	25	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	10	木	
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	26	木	公：キッズスポーツクラブ	11	金	
12	木	公：キッズスポーツクラブ	27	金	北コミ祭り・北町地区 生涯学習フェスティバル 前日準備	12	土	児：ブーク人形劇 きんぎょがにげた 体：県陽ジュニアクラブ 新体操発表会
13	金	体：社会福祉協議会 北町支部お楽しみ会	28	土	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル	13	日	体：蕨市フロアボール協会 男女選手権予選会 体：市民協働課 多文化共生みんなの広場
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：第11回蕨市議会報告会	29	日	北コミ祭り 北町地区生涯学習フェスティバル	14	月	
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	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