

きたコミつうしん

令和8年

5月号 Vol.147

蕨市北町 1-27-15

☎048-432-2225

kitamati@city.warabi.saitama.jp

桜のミニリースをつくろう

3月30日(月)に春休み子ども教室「桜のミニリースをつくろう」を開催しました。春らしい雰囲気の中、桜の造花を使ったミニリース作りに子どもたちが挑戦しました。当日は隣の北町公園に咲く桜の花も見え、子どもたちの作品も本物に負けないほど素敵な仕上がりとなりました！



北町公民館・北町児童館案内

参加者募集!

ハロ北会

【開催スケジュール】

開催日	内容	託児
5月19日(火)	はじめまして!親子でストレッチ体操	なし
6月16日(火)	手形でつくるメッセージカード	同室託児
6月下旬予定	じゃがいも掘りに行こう ※実費負担	なし
7月28日(火)	スマホで素敵に撮るプチアドバイス 「ママのためのスマホカメラ部」	別室託児
9月15日(火)	親子で音コミュニケーション♪ 「心を育てる脳音リトミック」	なし
10月中旬予定	さつまいも掘りに行こう ※実費負担	なし
11月10日(火)	消防署へ行こう!! (消防署見学)	なし
12月15日(火)	子育て世代のための時短料理	別室託児
1月19日(火)	我が子を守れ!乳幼児の応急手当	別室託児
2月16日(火)	親子で体を動かそう!親子フィットネス	なし

日時: 5月19日~2月16日 全10回

対象: 蕨市在住の1~3歳の子とその保護者
15組(先着順)

参加費: 1,500円

申込: 参加費を添えて北町公民館へ

子育ておしゃべりサロン

日時: 5月20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 ※申込不要

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

公民館からのおねがい

【団体活動届出書について】

北町公民館を利用されている団体に、令和8年度「社会教育関係団体活動届出書」または「公民館利用団体届出書」の提出依頼文書を3月下旬に送付しています。

提出期限は7月末を目途にしておりますが、名簿等関係書類を添えてお早めにご提出ください。なお、代表者等の変更があった場合は、団体内でお受渡してください。

児童館からのお知らせ

にこにこ広場&英語の絵本でABC

日時: 5月12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

乳幼児の夏の健康

日時: 5月28日(木)

午前10時30分~11時00分

対象: 0歳~3歳程度の乳幼児と保護者
15組(先着順)

参加費: 無料

持ち物: バスタオル・飲み物・

普段のお出かけに必要なもの

申込: 本人が直接来館

親子リトミック

日時: 6月23日(火)

午前10時30分~11時30分

対象: 1歳半以上の幼児と保護者
12組(先着順)

参加費: 無料

申込: 5月26日(火)より同館へ

おはなしあ・の・ね

日時: 5月20日(水)

午前11時15分~11時45分

対象: 乳幼児親子 12組程度

申込: 不要

ベビーマッサージ

日時: 6月4日・11日・18日 すべて木曜日

午前10時30分~11時30分

対象: 2~8カ月の乳児と保護者

12組(先着順)

参加費: 500円

申込: 5月7日(木)より同館へ



☆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

夏

に間に合わせるなら

今!!



トレーニングジム 初心者講習会



使い方が分からなくても安心！
スタッフが丁寧にお伝えします。



～講習会日程～

受講時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～10:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00～14:30		●		●		●	●
18:30～19:00	●	●	●	●	●	●	●

持ちもの

- ・運動に適した服装
- ・室内用運動靴
- ・利用料金（市内⇒140円/市外⇒210円）
- ・住所地記載の本人確認書類（免許証・マイナンバーなど）

市内に在住/在勤/在学の方

申込方法

HP またはお電話にてご予約ください
TEL:048-432-2611 (受付時間 9:00～20:00)

HP はコチラ➡



※ジム経験者の方は予約の必要はございません
※高校生以上からご利用いただけます
※講習会は事前予約制です

新 教室情報

燃焼系 ボテイメイク



インストラクター
飯沼

動けば変わる！
燃やせば変わる！
ひとりじゃ続かない方も安心♪
フロがしっかりサポートします！！

5月 10・17・24・31 日

6月 7・14・28 日

日曜日
開催！！

時間：13:00 ~ 14:00

料金：700円/1回

受付：当日窓口にて受付
又はネット予約 →



こちらから

定員：25名

場所：武道場 2(畳)

※教室開始後の返金はいたしかねます
※急遽日程変更がある場合がございます
※ご自身の体調管理の上、
お申し込みください

簡単!!

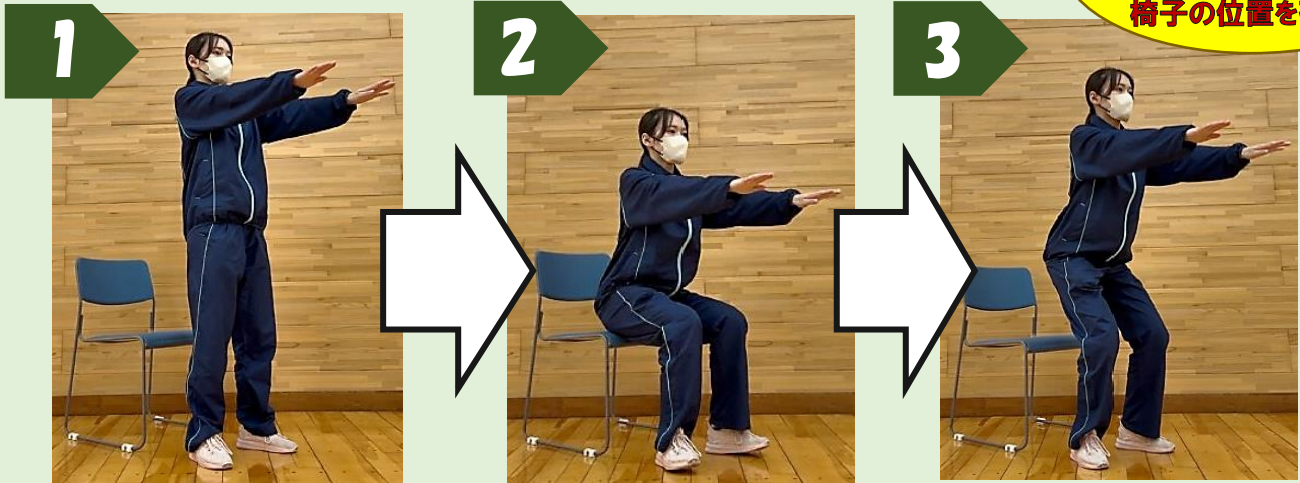
わらたい体操

～椅子スクワット～



立つ・歩く力を鍛える!

POINT
息は止めない!
勢いで動かず、ゆっくり!
椅子の位置を確認!



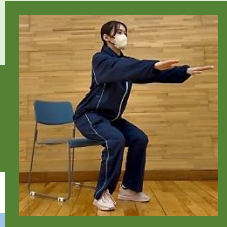
1 椅子の前に立ち、足を肩幅に開く。
手は前に出す。 ※つま先と膝の向きは揃える

2 ゆっくりお尻を引くようにして、
椅子に軽く座る。

3 反動を使わず、**ゆっくり**立ち上がる。

4 これを5～10回、
無理のない範囲で繰り返す。

余裕のある方は椅子に座らず、
ギリギリを保ちましょう!



きつい方は、
手を胸の前でクロスしてもOK!



情報配信

★フォロー大募集★

- ・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!



X



GYM DX



Instagram



HP



TIKTOK

5・6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)**

5/1	金		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	6/1	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	17	日	体：蕨市卓球連盟 第55回春季卓球大会 個人戦	2	火	
3	日	憲法記念日 体：蕨市フロアボール協会 蕨市交流会	18	月	公：イングリッシュルーム	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	みどりの日 体：蕨市フロアボール協会 蕨市フロアボール オープン大会	19	火	公：ハロ北会	4	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ
5	火	こどもの日 体：キッズジム	20	水	公：子育ておしゃべりサロン 児：おはなしあひね 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	5	金	
6	水	振替休日 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	21	木	公：キッズスポーツクラブ	6	土	体：NPO法人マグナムカップ 2026年前期関東混合 バレーボール選手権大会 蕨市スポーツ少年団 ジュニアリーダー研修会
7	木	公：キッズスポーツクラブ	22	金	体：埼玉県武術太極拳連盟 レベルアップ講習会 竹紫館 竹紫館大会前日準備	7	日	体：蕨市フロアボール協会 3on3 in WARABI
8	金		23	土	体：竹紫館 竹紫館大会	8	月	
9	土	体：YONEX バドミントンイベント	24	日	体：日本フロアボール連盟 日本フロアボールリーグ戦	9	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
10	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨小中高生 ネオホッケー大会	25	月		10	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
11	月		26	火	体：健康長寿課 からだ健康チェック会	11	木	児：ベビーマッサージ
12	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	27	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	12	金	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会前日準備
13	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	28	木	児：乳幼児の夏の健康	13	土	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会
14	木		29	金		14	日	体：ソフトバレーボール協会 審判講習会
15	金		30	土	体：蕨市武術太極拳連盟 加盟団体合同練習会 バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	15	月	公：イングリッシュルーム
			31	日	体：ソフトバレーボール協会 五月大会			

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 <https://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」→ 「北町公民館のイベント・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>