

きたコミつうしん



令和8年

講座・教室のご紹介

6

月号

Vol.148

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幅広い世代を対象とした講座を開催しています。今回は、5月に開催した講座の様子を写真でお届けします。5月は連続講座が続々と始まり、館内にもぎやかな雰囲気になりました。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」をぜひチェックしてください♪



きたまちキッズスポーツクラブ(前期)



北町イングリッシュルーム(前期)



高齢者学級 いきいき学級(元気UP教室)



家庭教育学級 ハ口北会(親子体操)

北町公民館・北町児童館案内

児童館からのお知らせ

藍染のハンカチ作り

日 時：7月22日（水）

午後1時～3時

対 象：小学生～中学生

15名（先着順）

参加費：300円

申 込：6月24日（水）～参加費を添えて



宝石せっけんをつくろう

日 時：7月24日（金）

午前10時～11時30分

対 象：4歳～小学生と保護者

12組（先着順）

参加費：800円

申 込：6月24日（水）～参加費を添えて



感想文教室

日 時：7月28日（火）

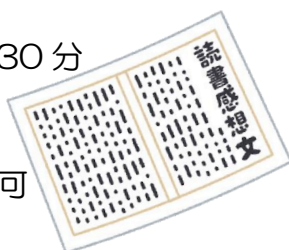
午前10時～11時30分

対 象：小学3～6年生

12名（先着順）

参加費：無料 ※保護者参加可

申 込：6月24日（水）～



親子イラストミック

日 時：6月23日（火）

午前10時30分～11時30分

対 象：1歳6か月以上の幼児と保護者

12組（先着順）

参加費：無料

申 込：同館へ

にこにこ広場& 6・7月 英語の絵本で ABC

日 程：6月9日（火）

7月14日（火）

時 間：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：6月17日（水）

午前11時15分～11時45分

対 象：乳幼児親子 12組程度

内 容：絵本・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。

☆申し込みは、北町児童館窓口へ（電話不可）

電 話：048-211-2800（北町児童館）

子育ておしゃべりサロン

日 程：6月3日（水）

7月1日（水）

時 間：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

6・7月

北町コミュニティ・センター からのお知らせ

受動喫煙防止対策のため、令和8年5月15日
をもちまして、本施設の喫煙所を撤去いたしま
した。

これに伴い、施設敷地内は全面禁煙となっ
ておりますので、ご理解とご協力をお願い
いたします。



\ 週 1 回の **フ** 子留学 !! /

ティーモ

イングリッシュ

プレイ

クラブ

TEAMO **E**NGLISH **P**LAY **C**lub

遊びで運動神経もぐんぐん伸びる！

対象 年中～小学 6 年生

時間 【年中・年長】 15:10～15:55
【小学生】 16:05～16:50

お問い合わせ・申し込みは
コチラ→



英語

運動

遊び

多様性

サッカー バasketボール
野球

2歳からできる♪

に全部チャレンジ!!



JJMIX

(ジェイジェイミックス)



～ 「生きる力」 を育てる指導 ～

対象 2 歳～小学 3 年生

時間 16:10～17:00

お問い合わせ・申し込みは
コチラ→



○特徴○

- ★多種目のスポーツが同時に習える！
- ★保護者様のお当番なし！
- ★保護者様の見学自由！
- ★運動が初めて、苦手でも大丈夫！
- ★異年齢交流の経験ができる！

7月 8月 9月

教室情報

夏期スポーツ教室 申込み始まりました！

～あなたにピッタリの教室、探してみよう～

カラダを引き締めたい！

- ・ **燃焼系ボディメイク**
→鍛えて理想のカラダを手に入れる！
- ・ **キックボクシングエクササイズ**
→様々なステップで有酸素運動！
- ・ **燃焼系ボクシング**
→ハードなボクシングで全身燃焼！
- ・ **ゆったりピラティス**
→初めての方でも安心♪心身をコントロール
- ・ **しっかりピラティス**
→しっかりコアマッスルを刺激！
- ・ **ボールピラティス**
→体幹を支える筋力が自然と身につく！

リラックスしたい♪

- ・ **アロマリラックスヨガ**
→アロマの癒し効果で心身ともにリラックス♪
- ・ **ベーシックヨガ**
→ポーズと呼吸を意識してリフレッシュ♪

ケガ予防をしたい！

- ・ **ゆっくりストレッチ**
→凝り固まったカラダを緩める♪
- ・ **姿勢エクササイズ**
→肩こりや姿勢が気になる方におススメ！
- ・ **朝活ヨガ**
→朝活で気持ちのいい1日のスタート！

楽しくカラダを動かしたい★

- ・ **やさしいフラダンス**→ハワイアンソングにあわせて優雅にシェイプアップ♪
- ・ **バドミントン教室**→未経験から始められる★体力作りや運動解消にも！
- ・ **ZUMBA**→ラテンミュージックにあわせて有酸素運動★

教室一覧はこちら!!



事前ネット予約は
こちら!!



簡単!!

わらたい体操 ～お尻のストレッチ～



お尻をほぐして腰痛予防に!

1



2



3



1

椅子に浅めに座る。

2

左足の足首を
右足の太ももに乗せる。

3

上半身を前に倒しながら息を吐き、
30 秒間キープする。

4

反対側も同様に行う。

POINT

息は止めない!

背中丸めすぎない!

無理せず、気持ちのいい範囲で伸ばす!

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!



トレーニングジムの
混雑状況
一目で確認!!



GYM DX



Instagram



HP



X



TIKTOK

6・7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)**

6/1	月		16	火	公：ハロ北会	7/1	水	公：子育ておしゃべりサロン 体：二市中体連 学校総合体育大会 県南予選会（バスケ）
2	火		17	水	公：いきいき学級 児：おはなしあのね 体：二市中体連 学校総合体育大会 二市予選会（バスケ）	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 硬式テニス一般開放	18	木	児：ベビーマッサージ 体：二市中体連 学校総合体育大会 二市予選会（バスケ）	3	金	
4	木	公：キッズスポーツクラブ 児：ベビーマッサージ	19	金	体：二市中体連 学校総合体育大会 二市予選会（卓球）	4	土	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：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放 体：蕨市武術太極拳連盟 レベルアップ講習会 体：生涯学習スポーツ課 将棋大会事前準備	5	日	
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	21	日	体：生涯学習スポーツ課 将棋大会 体：蕨市卓球連盟 第14回クラブチーム オープン卓球大会	6	月	
7	日	体：蕨市フロアボール協会 3on3 in WARABI	22	月		7	火	児：七夕会
8	月		23	火	児：親子リトミック	8	水	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
9	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	24	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	9	木	
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	25	木		10	金	
11	木	児：ベビーマッサージ	26	金		11	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放
12	金	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会前日準備	27	土	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	
13	土	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道大会	28	日	体：蕨市バドミントン協会 夏季市民バドミントン 大会	13	月	公：イングリッシュルーム
14	日	体：ソフトバレーボール協会 審判講習会	29	月		14	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
15	月	公：イングリッシュルーム	30	火		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 <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>