

きたこみつうしん

夏休み講座

令和8年 9月号 Vol.151
蕨市北町 1-27-15
☎048-432-2225
kitamati@city.warabi.saitama.jp

夏休み期間、北町コミュニティ・センターでは、子どもたちや保護者の皆さんを対象に様々な講座を開催しました。
今回の講座での体験が、子どもたちの新たな興味関心につながるとともに、心に残る思い出になれば幸いです♪



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16日、30日、11月6日、20日、
12月4日、18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）

申 込：9月1日（火）～25日（金）

子育ておしゃべりサロン

日 時：10月7日（水）
午前10時00分～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

にこにこ広場& 英語の絵本で ABC

日 時：9月8日（火）
午前10時30分～11時30分
対 象：乳幼児親子 12組（申込不要）
内 容：手遊び、読み聞かせ、お誕生会等

おはなし あ・の・ね

日 時：9月16日（水）
午前11時15分～11時45分
対 象：乳幼児親子 12組（申込不要）
内 容：読み聞かせ、わらべうた等

にじいろタイム

日 時：9月3日（木）、17日（木）
午前11時40分～12時00分
対 象：乳幼児親子 12組（申込不要）
内 容：絵本、うた、あそび等

きたまち

キッズスポーツクラブ

日 時：10月15日、29日、11月12日、26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（木）～25日（金）

児童館からのお知らせ 初めての保活講座

日 時：9月10日（木）
午前10時00分～11時30分
対 象：初めて保育園を申込み方 12組
内 容：保育園入園についての説明

参加費：無料

申 込：受付中

スノーボールクッキー作り

日 時：10月3日（土）
午後2時00分～3時00分
対 象：小・中学生 12名
材料費：600円
申 込：9月8日（火）～材料費を添えて

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：9月8日（火）～申込書により

親子たいいそう

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：9月16日（水）～申込書により

★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）

最新情報

【シセイカルテ】

健康は姿勢から変えられる！！
AIでカラダの歪みをチェック！

9月8日(火)・9日(水)・10日(木)

第一部 11:30 第二部 13:30

第三部 16:30 第四部 19:30

各部 定員5名

持物 携帯電話(測定後データをお渡しします。)

分析結果に応じた
改善エクササイズを提案!



おすすめエクササイズ



右片あがり型姿勢にならないために
首の横の筋肉のストレッチです。座った
姿勢で、手を使って首を横に傾け、ゆっ
くり首筋を伸ばします。この時、体幹や
肩が動かないように注意しましょう。



反り腰型姿勢にならないために
斜めに走る腹筋を鍛えるエクササイズで
す。床に仰向けになり、両膝をたてま
す。股関節からではなく、腹筋から身体
を捻ります。肩が浮かないように注意し
ましょう。

料金：500円

申込：体育館1階窓口

蕨市民体育館 ☎ 048-432-2611

教室情報

10月～12月

秋期教室申込開始！！



月	ZUMBA	ベーシックヨガ	姿勢 エクササイズ	
火	朝活ヨガ	呼吸 ストレッチヨガ	アロマ リラックスヨガ	元気アップ ～3B 体操～
水	キックボクシング エクササイズ	ゆっくり ストレッチ		
木	ボールピラティス	スマイル体操	やさしい フラダンス	骨盤 ストレッチ
金	ゆったり ピラティス	しっかり ピラティス	燃焼系 ボクシング	バドミントン 教室
日	燃焼系ボテイ メイク			

教室一覧は
こちらから→



ネット予約は
こちらから→



簡単!!

わらたい体操

～もも裏のストレッチ～

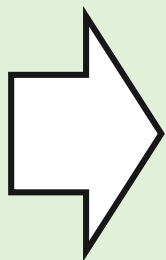


柔軟性アップと姿勢矯正が期待できます

1



2



1

両足を伸ばし、床に座る。
身体に力はいれずリラックス。

3

ゆっくり上体を起こして、①の体勢
に戻る。

2

上体をゆっくり倒し、自分の手を
足首のほうへもっていく。
膝が浮かないよう注意。

4

①②を 10 回繰り返す。

POINT

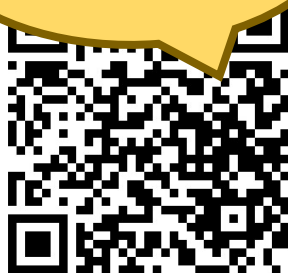
息は止めない！膝が曲がらないように！
※ご無理のない範囲で実施してください。

情報配信

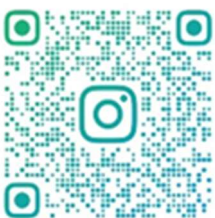
★フォロー大募集★

- ・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

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	火	学：始業式	16	水	公：いきいき学級 児：おはなしあひね 体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	10/1	木	
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	17	木	児：にじいろタイム	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)
3	木	児：にじいろタイム	18	金		3	土	児：スノーボールクッキー作り
4	金		19	土	体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	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
5	土	体：蕨市バスケットボール協会 蕨市民体育祭秋季大会 兼蕨市長杯 バスケットボール大会1日目	20	日	体：蕨市卓球連盟 第12回わらびリレーマッチ 第3回ミックスダブルス 卓球大会	5	月	
6	日	体：蕨市バスケットボール協会 蕨市民体育祭秋季大会 兼蕨市長杯 バスケットボール大会2日目	21	月	敬老の日 	6	火	
7	月		22	火	国民の祝日 体：蕨市フロアボール協会 蕨市ミニフロアボール 大会	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
8	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC	23	水	秋分の日 体：蕨市バレーボール協会 秋季大会兼協会長杯	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)
9	水	体：ソフトテニス一般開放 硬式テニス一般開放	24	木		9	金	
10	木	児：初めての保活講座	25	金	体：埼玉県武術太極拳連盟 レベルアップ講習会	10	土	
11	金		26	土	体：蕨市武術太極拳連盟 秋季体育大会 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	11	日	体：蕨市フロアボール協会 混成選手予選会
12	土	体：蕨市剣道連盟 蕨市剣道祭 2026 体：バドミントン一般開放 バスケットボール一般開放	27	日	体：体育館事業	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
13	日	体：蕨市フロアボール協会 蕨市会長杯争奪戦 (蕨市スポーツ協会秋季大会) 体：北町4丁目町会(敬老会) 「長寿と健康を祝う会」	28	月		13	火	児&公：にこにこ広場& 英語の絵本でABC
14	月	公：イングリッシュルーム	29	火	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(バスケ)	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
15	火	公：ハロ北会	30	水	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(バスケ) 体：学校教育課 障害児童就学支援委員会	15	木	公：キッズスポーツクラブ 児：にじいろタイム 

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>