



コミセンいわつきだより



【編集・発行】コミュニティセンターいわつき
〒339-0057 さいたま市岩槻区本町1-10-7
tel:048-758-1980 fax:048-758-1985



<https://saitama-culture.jp/iwatsuki-com/>

お知らせ 令和8年度 利用団体活動状況調査について

コミュニティセンターいわつきをご利用の団体を対象に、令和8年度分の利用団体活動状況調査表用紙を配布します。この調査表を元に、各サークルの活動内容を紹介する、『**サークル紹介**』冊子を作成し、配布致します。地域の皆様が、サークル活動に参加する際の一助となるよう、調査表の提出にご協力下さい。
冊子は、令和8年6月1日より配布予定です。

調査表配布期間 令和8年3月1日(日) ~ 5月31日(日)

お知らせ 令和8年度 ボランティアルーム利用のご案内

ボランティアルームを利用するには、あらかじめ団体登録が必要となります。団体登録の有効期限は、登録した年度内とし、毎年度、更新手続きが必要となります。令和8年度の登録を希望する団体は「団体登録申請書」及び「団体登録確認書」に必要事項を記入し、提出して下さい。また、登録内容(代表者など)に変更が生じた場合は、速やかにお申し出下さい。団体登録をする際には、申請書のほかに以下の添付書類が必要となります。申請書は令和8年4月1日(水)より配布致します。

- ①会則
- ②事業計画書
- ③予算書
- ④会員名簿

※登録申請の許可を受けた団体は、登録申請書提出施設以外のボランティアルームも使用することができます。その他、申請についての詳細は受付窓口でお尋ね下さい。



当館利用団体様へお願い

【公共施設予約システム利用登録】内容の確認をお願いします

緊急時などにおいて、施設側から連絡する場合がありますので、以下の場合は変更手続きが必要となります。お手数ですがご理解ご協力をお願いいたします。ご不明な点は各施設へお問い合わせください。

- ◆代表者・連絡担当者が変わった
- ◆連絡先(電話番号)、住所が変わった
- ◆サークル名を変えたい
- ◆活動内容が以前と変わっている
- ◆先生(指導者)が代表者になっている 注:先生(指導者)は代表者にはなれません
- ◆同一サークルで複数の登録カードを持っている



手続き方法

旧利用者カードをご持参のうえ、団体の**新旧代表者様ご一緒**に来館いただき、必要書類へ記入してください。(新旧代表者の本人確認書類をご提示ください)

(注)・利用者登録内容の変更は、初期登録館で行ってください。

・旧代表者が来館できない場合は、委任状をご用意ください。

新代表者 氏名・住所・生年月日 旧代表者 氏名・住所・生年月日・署名(自署)もしくは記名・捺印 委任内容 が記載されたもの

・利用者登録申請書は、コミュニティセンターいわつきのホームページより印刷できます。ご利用ください。

健康体操

★ベスト3★

1. スクワット 高血糖、高血圧改善 骨粗鬆症予防



足を肩幅より少し広く開いて
つま先を前におく
背筋を伸ばしたままゆっくりと
腰を落としてからゆっくり立つ
10回を1セットとして体力に合
わせて調整する
高血圧改善には呼吸を止めず
椅子に座る形で、お尻が椅子
につく直前で10秒キープして
から立ち上がるを繰り返す



両手を腰に当てて目は開けた
まま、片足を5cmほど上げる
30秒～1分ほど片足立ちキ
ープする
左右行う

3. 片足立ち 転倒予防、骨密度アップ

2. カーフレイズ 転倒予防 足の冷え、むくみ改善



椅子の背に軽く手を添えて、
まっすぐ上に引っ張られるよ
うに、かかとを上げる
かかとの上げ下げは3秒ずつ
かける程度にゆっくりで、10
回を1セットで体力に合わせる

※どの体操も身体に痛みが出る場合は中止してください

サークル活動、地域の活動
などにご利用ください

調理実習室のご案内

定員 25名
使用料 午前1,250円
(市内) 午後1,670円
夜間1,830円



調理器具・食器などが揃っ
ている、明るいお部屋です。

・ガス台・流し台付きの
テーブル4台
・オープン機能付きの
電子レンジあり



岩槻の歴史講座

講師 岡安 稔氏

岩槻区内の史跡等、現地で文化や歴史について体感し学習します

日 程：2026年3月14日(土) 13:00～15:30(全1回)
(雨天決行)

会 場：岩槻区内

参 加 費：1,000円

定員・対象：市内在住・在勤・在学15歳以上(中学生を除く)・15名

申込み方法：電話にて受付中 (定員になり次第受付終了)

コミュニティセンターいわつき ☎048-758-1980



おねがい

* 当館駐車場は大変混み合います。徒歩・自転車・公共
交通機関でご来館ください。

なお、道路上での駐車場待ち、駐車場の枠外駐車も厳禁
とします。また、近隣店舗等には駐車しないようご理解・
ご協力のほどお願いいたします。

コミュニティ
センター
いわつき

東武アーバンパークライン岩槻駅より徒歩8分

