



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/>

NEW!

令和8年度 サークル紹介誌 発刊



学びたい!
自分を高めたい!
知りたい!
仲間とともに楽しく学びたい!



そんな要望にお応えするためにコミュニティセンターいわつき「サークル紹介誌」ができあがりました。下記の通り、多様なジャンルのサークルがあります。みなさんぜひご活用ください。

体育会系!

- ・社交ダンス
- ・ヨガ
- ・フラダンス
- ・ストレッチダンス

音楽系!

- ・合唱
- ・子どもミュージカル
- ・マンドリン
- ・ギター

文化系!

- ・色鉛筆絵画
- ・水彩画
- ・デッサン画
- ・筆ペンアート
- ・書道
- ・フラワー
アレンジメント
- ・手芸
- ・料理



伝統文化系!

- ・江戸端唄
- ・舞踊
- ・詩吟
- ・大正琴
- ・茶道

学習/啓発活動!

- ・健康づくり
- ・酒害啓発活動
- ・自然体験・奉仕活動
- ・リンパ勉強会



詳しくは受付窓口まで
お尋ねください



夏の子どもわくわくスクール! ~子どもダンス教室~ ヒップホップダンス

7/24(金)(全1回)

コミュニティセンターいわつき2階研修室
9:30 ~ 11:00

対象・定員: 市内在住・在学の小学生 20名
参加費: 500円
申込方法: 6月27日(土)午前10時より
電話にて受付(先着順)

コミュニティセンターいわつき ☎048-758-1980

主催 (公財)さいたま市文化振興事業団 コミュニティセンターいわつき

講師 みっくる氏

STUDIORIZM mode代表

幼少時代からヒップホップをメインに数々のコンテストや大会に出場。優勝等受賞歴多数。クラブイベント・野外フェス・ライブ・バックダンス・CM出演などを経験。多数のインストラクター他資格有。幼稚園・保育園にて課外・内教室開講。自身の作品でキッズコンテスト・大会で優勝等生徒たちの受賞歴多数。文化省・スポーツ庁公認 JDAC認定指導員・ママダンス協会理事



コミュニティセンターいわつき 会議室 のご案内

会議室A 定員30名 62.3㎡ 会議室B 定員30名 55.5㎡



集会・勉強会・書道・絵画
会議などにご利用いただけます。
備品はデータプロジェクター（有料）
スクリーン・アンプ（有料）・マイク・
イーゼル等がご使用になれます。
※詳細は窓口でお尋ねください。

会議室A+B 定員60名

会議室C 定員15名 29.1㎡



施設利用料（市内料金）

	午前	午後	夜間
会議室A	¥620	¥830	¥910
会議室B	¥620	¥830	¥910
会議室A+B	¥1,240	¥1,660	¥1,820
会議室C	¥520	¥730	¥730

梅雨時に症状を訴える人が多い **つらい腰痛改善ストレッチ**

ドロイン 腹筋の下にあるインナーマッスル腹横筋を鍛える

1. 仰向けで寝て膝を腰幅に開き立てる（腰と地面の間に指先が少し入るくらいの隙間ができるようにします）
2. おへそ下をへこませ、背中を数秒間浮かせる
（肛門をしめる、尿を我慢する時に使う筋肉に力を入れるような感覚で）
3. 浮かせた背中を地面につける
1セット1分／1日3セット行えばOK



インナーマッスル使えている？

1. 四つん這いになる
手の位置は肩の真下くらいで、肘を気持ち曲げるくらい
2. お腹に力を入れて、片足をぐっと水平に持ち上げる
骨盤が水平になるように意識する
10秒間できたらインナーマッスルが使えている
※身体に痛みが出る場合は中止してください



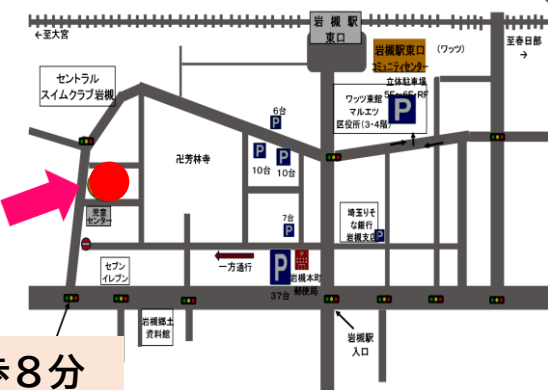
おねが

* 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、駐車場の枠外駐車は厳禁となっております。

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東口より徒歩8分