

# 下落合コミュニティセンターだより 10月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 スカイレジデンシャルタワーズ ノースウィング 301・401  
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

講座のお知らせ

## 座禅&ストレッチ講座

11月21日～12月19日  
毎週木曜日

19:00～20:30 全5回

座禅とストレッチを学ぶことで心と身体を健康に保つ講座です。  
講師 天川和美氏(ストレッチ) 北条和之氏(座禅)



ストレッチで全身を気持ちよく  
ほぐします

座禅を組み、心と身体を  
整えます

- 【定員】15人
- 【対象】市内在住・在勤・在学の方
- 【参加費】1,000円
- 【お申込み】

①さいたま市生涯学習システムホームページ  
<https://gakushu.city.saitama.jp/>

又は左記QRコードから

\*初めてご利用の際は利用会員登録が必要になります。  
登録時や講座応募の際、完了メールが届きますので必ずご確認ください。

②往復はがきは往信うらに、

・講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入のうえ、下記までご応募ください。(1人1通まで)  
338-0002

さいたま市中央区下落合1712 スカイレジデンシャルタワーズ ノースウィング301・401  
下落合コミュニティセンター「座禅&ストレッチ講座」

\*記入漏れ、宛先間違いにご注意ください。

【締切】10月25日(金) 必着 \*申込多数の場合は抽選



## 《令和6年度 南浦和グループ施設協働事業～写真展～》を開催します

浦和コミュニティセンターで9月～10月に開催した「初めてのスマホ写真講座」の参加者による巡回型写真展を開催します。会場は浦和・下落合・与野本町の各コミュニティセンター、西与野コミュニティホールの4施設です。スマートフォンのアプリをつかって撮影した面白い写真展です。是非お近くの会場でご鑑賞ください。

### 開催日程・会場

10月11日(金)～10月20日(日)	9:00～21:00	浦和コミュニティセンター
10月25日(金)～11月4日(月・祝)	9:00～21:00	下落合コミュニティセンター
11月 8日(金)～11月17日(日)	9:00～21:00	与野本町コミュニティセンター
11月22日(金)～12月1日(日)	9:00～21:00	西与野コミュニティホール

### お問い合わせ

浦和コミュニティセンター	TEL 048-887-6565 FAX 048-887-7090
下落合コミュニティセンター	TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580
与野本町コミュニティセンター	TEL 048-853-7232 FAX 048-857-1096
西与野コミュニティホール	TEL・FAX 048-854-8584
※上峰コミュニティホール	TEL・FAX 048-852-0121
※南浦和コミュニティセンター	TEL・FAX 048-886-5856
※お問い合わせのみ。会場の都合により写真展は開催いたしません。	

浦和・下落合・与野本町・南浦和の各コミュニティセンター、西与野・上峰コミュニティホールは、  
(公財)さいたま市文化振興事業団が指定管理者として管理運営している《南浦和グループ》のコミュニティ施設です。



# コミセンまつり、大正時代まつり作品展を開催します

開催日程 10月12日(土)~10月20日(日)

9:30~21:30 (20日は16時まで)



## 《コミセンまつり》

当館を主な活動拠点としている、市民サークル、団体による、1年間の活動成果の発表の作品展を開催します。

\* 展示場所 下落合コミセン3階展示スペース他

\* 参加団体 (50音順)

- ・俳句同好会
- ・フリー刺繍の会
- ・水絵会
- ・水引エ芸
- ・ローズベリ

## 《大正時代まつり作品展》

大正時代まつりにまつわるイラストや、Instagram写真コンテストの入賞作品展を開催します。

\* 展示場所 下落合コミセン3階展示スペース

## 《ステージイベント》

南浦和グループ施設協働事業として、大正時代まつりのステージに

- ・浦和パンフルートを楽しむ会 (浦和コミセン・パンフルート演奏)
  - ・小槌会 (与野本町コミセン・太鼓)
  - ・パステルREG (下落合コミセン・ダンス)
- の3団体が出演します。



## 講座報告

キッズ学びの広場

~広げよう描く力と創造力! 絵画講座~

8月8日(木) 9:30~12:30

小学生を対象に、絵画を描く講座を開催しました。夏休みの宿題を制作したり、好きな絵を描いたり、それぞれの目的に合わせて、先生のアドバイスを受けながら、楽しく制作していました。他の人の作品を見て、褒め合う姿も見られました。



## ちょっと一息!

アッカンペー、はいいことばかり??

実は、思いっきりアッカンペー、と舌を出し、数秒間キープすると、頭の後ろにある「ぼんのかぼ」という場所がゆるみ、身体の筋肉がほぐれたり、リンパの流れがよくなり顔回りのむくみが改善されたり、内臓の緊張を緩めて胃腸の疲れをとってくれたり、いいことばかり。

また、舌は筋肉からできていて、筋力が低下すると、飲み込みがスムーズにできなくなったり、口呼吸になりがちにも。おうちで鏡を見たときに、アッカンペー、習慣にしてみたいかがでしょうか。



定期清掃のお知らせ

10月31日(木)

9:00~17:00

上記の日程は、施設をご利用できません。  
ご理解、ご協力をお願いいたします。  
\*夜間の時間帯18:00~21:30は  
ご利用いただけません。

エレベーター保守点検のお知らせ

11月19日(火)

14:30~16:30

点検中は階段をご利用ください。  
ご理解、ご協力をお願いいたします。

発行日 2024年10月1日

発行者 (公財)さいたま市文化振興事業団 さいたま市下落合コミュニティセンター

住所 〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 スカイレジデンスシャルタワースノースウイング301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

HP <https://saitama-culture.jp/>