

下落合コミュニティセンターだより 11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 ノースウイング 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

講座のお知らせ

キッズ学びの広場 冬休み書初め講座

地元高校の書道部員を講師に迎え、小学生対象の書初め講座を開催します。

12月21日(土) 9:30~11:30

【定員】10人

【対象】市内在住・在学の小学3~6年生

【参加費】500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)・学校名・学年・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 ノースウイング301・401
下落合コミュニティセンター「冬休み書初め講座」

*記入漏れ、宛先間違いにご注意ください。

【締切】11月22日(金)必着 *申込多数の場合は抽選



「自分発見!」チャレンジUP
さいたま対象講座です。



《令和6年度 南浦和グループ施設協働事業～写真展～》開催中です

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 (終了)
	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。	



～使用料のお支払いについて～

使用料のお支払いについては、

■さいたま市公共予約システムから予約の場合（利用者登録されている方のみ）

予約日を含め8日以内（インターネットの自動抽選に当選された場合は毎月7～14日まで）に施設に来館していただき、窓口での手続き（使用料などの支払い等）が必要となります。

窓口での手続き完了をもって予約確定となります。期日までに手続きされない場合、予約が自動的に取消されますのでご注意ください。

■施設窓口でご予約の場合

窓口での予約は、申込時にその場で使用料をお支払いいただく必要があります。
あらかじめご了承ください。

使用料の還付・予約の変更については、通常時の取扱となっております。

ご不明な点は、ご利用の施設窓口又はお電話にてお問い合わせください。



～コミセンまつり、大正時代まつり写真コンテスト入賞作品展が開催されました～

開催期間 10月12日(土)～10月20日(日)

コミセンまつりに作品展示ご参加いただきました団体の皆様
ご協力ありがとうございました。



*参加団体（50音順）

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



呼吸で内臓マッサージ??

普段無意識で行っている呼吸。胸とお腹の境目には、横隔膜という筋肉でできた膜があり、呼吸と共に上下し、胃腸などの臓器が共に動いてマッサージされます。

呼吸が浅いと、横隔膜の動きも小さくなり、血の巡りが悪くなり、便秘や冷えなどの不調につながることも。

呼吸が浅くなってると感じたら、お腹に両手を重ねてあて、お腹の動きを感じながらゆっくりと呼吸を繰り返してみましょう。特に息を吸うときは、冷たい空気が直接喉に当たらず、鼻毛がフィルターの役割をしてくれるので、できるだけ鼻呼吸で行ってみてください。

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11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 スカイレジデンスタワー・スウィング301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

H P <https://saitama-culture.jp/>

