

下落合コミュニティセンターだより 1月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 さいたまデザインセンター301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580



2025

新年のご挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます
旧年中は多大なるご協力を賜り感謝申し上げます
本年もより一層のサービス向上を目指し
職員一同精進して参りますので
引き続きのご支援を賜りますようお願い申し上げます
令和7年 元旦



『地域連携こども作品展』を開催します

コミュニティセンター近隣の幼稚園・小・中学校による作品展を開催します。



令和7年

2月1日(土)～2月9日(日)

与野あいし幼稚園・さいたま市立下落合小学校

2月15日(土)～2月24日(月・祝)

さいたま市立与野東中学校

～眉毛も凝る???

スマホやパソコンなど、普段から目を酷使することが多いと、
気が付かないうちに眉まわりに力が入り、筋肉が硬くなってし
まいます。

血流も悪くなり、眼精疲労を引き起こしたり、おでこのシワが
増えやすくなったり眉間のシワもできやすくなったりします。

また、肩こりとも密接な関係があるともいわれています。

眉毛を端から端まで、指でつまんでみたり、つまんだ状態でや
さしく揺らしたりしてほぐしてあげてみてください。

注意点としては、やりすぎたり、力を入れすぎないように、

又、指で目をつかないようにも気を付けてください。

定期清掃のお知らせ

令和7年2月28日(金)

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

ご利用いただけます。

エレベーター保守点検 のお知らせ

令和7年1月28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。

講座報告

座禅 & ストレッチ講座

令和6年11月21日～12月19日 毎週木曜日

ストレッチでは、講義のあとにストレッチを行い、ストレッチの他にも身体ほぐしやセルフマッサージ、運動レクなども行いました。

座禅では、座禅の方法、作法の説明や心や身体についての講義、講話のあと、25分ほど座禅を実践しました。

座禅は初めてという方が多かったのですが、熱心に取り組まれていました。



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。



メールアドレスの登録はお済みですか？

コミュニティ施設の仮予約は、仮予約受付7日後までに来館の上、利用料の支払い等をしていただかないと仮予約が取り消されてしまうのですが・・・

メールアドレスを登録されると、仮予約受付3日後に

「仮予約取消前通知」が届きます！！

例：7日に当選した仮予約・・・当選発表3日後の10日に「仮予約取消前通知」のメールが送られてきて、取消日が近づいていることをお知らせします！
また、抽選後に「抽選結果発表」も送られてきます。

登録方法は、施設の職員にお問い合わせください。

これで、うっかり
予約が取り消されてしまう
心配もなくなるね！



発行日 2025年1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 スカイビルディングタワー・スライディング`301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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

