

# 下落合コミュニティセンターだより 7月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 幼いびでんツァルワーズ 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 広げよう描く力と創造力！ 絵画講座

夏休みの宿題である絵画作品を描く講座を開催します。

**8/7 (木)**

定員：10人

対象：市内在住・在学の小学1～4年生

参加費：500円

10:00-12:00

### お申込み

<https://gakushu.city.saitama.jp/>

さいたま市生涯学習情報システムホームページ



又は右記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。

締切：7月19日(土) 23:59 \*申込多数の場合は抽選

お問い合わせ：下落合コミュニティセンター 048(834)0570



「自分発見！」チャレンジUP  
さいたま対象講座です。



## 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。



# 講座報告

## 薔薇のアロマキャンドル作り講座

5月10日(土)・5月31日(土)

中央区バラサポーターの皆様からご提供いただいたロスフラワーを利用してアロマキャンドルとサシェを作りました。

皆さんでお話しながら、ほがらかな雰囲気の中楽しんで制作されていました。

出来上がったキャンドルは、ひとつひとつに個性が出ていて、それぞれ素敵な仕上がりに。

集会室に良い香りが漂いました。



## 手のひらを冷やして安眠??

エアコンをつけて寝ていても、なんとなく寝苦しい、寝つきが悪いなあ、なんてことはありませんか?

手のひらは、身体の中でも血管が多く集まっている場所のひとつなので、冷やすことで体温を効率的に下げることができ、副交感神経も優位になり、リラックスすることができるほか、身体全体の血行が促進され、日中の疲労回復にもつながり質の良い睡眠が得られると言われています。

流水で手を洗ったり、冷却シートを貼ってみたり、ご自分に合った方法でお試してみてくださいはいかがでしょうか。



突然の雨、傘を持ってこなかった・・・



3階受付にて  
傘をお貸ししております。  
お気軽にご利用ください。

## クールオアシスをご利用ください

さいたま市では、熱中症対策の一環として「まちのクールオアシス」を設置しています。当館でも、暑さの厳しい夏の日中に外出した際に、暑さをしのぎ涼むことができる場所とし、3階、4階ロビーを開放しています。外出時には気軽に立ち寄り、熱中症予防に役立ててください。



## エレベーター点検日のお知らせ

7月15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 2025年7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「サウス」301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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

