

下落合コミュニティセンターだより 8月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 ｽｲﾃﾞﾝﾃﾞｿﾅﾙﾜｰｸｽ ﾎｰｽﾋﾞﾝｸﾞ 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

お知らせ
の
座
糖

からだよろこぶ発酵食講座

米麴の甘味を活かした料理講座を開催します。

10/22
・29(水)

10:00-13:00

全2回

定員：8人

対象：市内在住・在勤・在学の方

参加費：2,500円

お申込み

さいたま市生涯学習情報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。



締切：9月24日（水）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



鍛えよう口輪筋

口の周りを取り囲む「口輪筋」。この筋肉が衰えると、口元のたるみやシワが目立つだけでなく、発音がしづらくなったり、食事の際に食べ物をしっかりと噛むことができなくなったり、誤嚥をしやすくなることも。ほっぺたに空気を入れてふくらませ、そのまま口元をぎゅっと締めた状態で、ほっぺをつんつんとつついたときに、口元から空気が「プツ」と漏れると、口輪筋の衰えている可能性があります。

漏れないように、口元をギュッと締めたまましばらくキープしたり、口を閉じたまま、口角だけをあげてキープしてみたり、（どちらも呼吸を止めないように注意）一日に何回か繰り返してみてもいいかもしれません。

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。

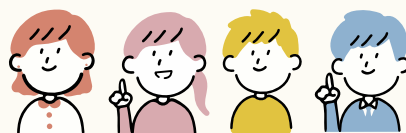
エレベーター点検日のお知らせ

9月16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。



Q 調理室にはどんな設備や道具があるの？使ってみたいけど、何があるのか分からないので、借りるのに躊躇してしまいます。

A ご質問ありがとうございます。
当館の調理室には主に以下のような設備、道具がございます。



調理台・ガスコンロ（3つ口）・
グリル・ガスオーブン各2台

冷蔵庫・トースター・
電子レンジ・炊飯器



調理に必要な最低限の器具や食器はそろっております。
詳しくは、窓口にお問い合わせください。
定員：12人

令和7年度 さいたま市

下落台コミセンまつり参加団体募集

下落台コミュニティセンターを主たる活動場所とする団体による日頃の成果発表（作品展示、体験、サークル活動のPR等）を行い、団体相互の交流や親睦を図るイベントです！ぜひ、ご参加ください！！

日 程 令和7年10月18日（土）、19日（日）

各日10：00～16：00

展示期間 10月18日（土）～26日（日）

会 場 さいたま市下落台コミュニティセンター

応募締切 令和7年8月31日（日）

主催/問合せ 公益財団法人さいたま市文化振興事業団

さいたま市下落台コミュニティセンター

☎ 048-834-0570 FAX 048-834-0580

✉ shimoochiai_kouza@saitama-culture.jp



発行日 2025年8月1日

発行者 (公財)さいたま市文化振興事業団 さいたま市下落台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台1712 スカイジデンスシャルタワーズ ノースウィング 301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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