

令和7年度 さいたま市

下落合コミセンまつりを開催します

下落合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、ワークショップ、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、ご来館ください！

開催予定のワークショップ

10月18日(土)

- ・Body Balance 「はじめてのアイアンガーヨガ」体験
- ・他 ワークショップ開催予定

10月19日(日)

- ・コツネシクラブ「骨盤底筋群エクササイズ入門編」体験
- ・自彊術 健康体操 体験教室
- ・手芸教室 他 ワークショップ開催予定

※写真は、前回のコミセンまつりの作品展示の様子です。今年も様々な作品が展示される予定です。



※市内授産施設、地元企業による出店を予定しています。

日時

10月18日(土)、19日(日)

各日10:00～16:00

※作品の展示期間は10月18日(土)～26日(日)

会場

さいたま市下落合コミュニティセンター

口角あげて免疫力アップ？

笑うと免疫力があがる、と言われてますね。ただ、そういつもいつも、わははは～！！と笑っているわけにはいかないことも・・・。

そんなときには、口角だけでもあげてみては。ちょっとでも、顔の筋肉を動かすことで、脳へのよい刺激も入り、また、脳が「笑っている」と勘違いして、ストレスホルモンを減らしたり、幸せホルモンが出て免疫力があがるといわれています。寝る前や、歯磨きしながら「ニコッ」と、いかがでしょうか。

クールオアシスをご利用ください

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。

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。





お知らせ の 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

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。



さいたま市中学生職場体験事業

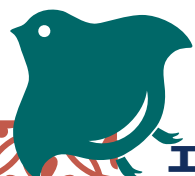
未来くるワーク体験

7月9日(水)～11日(金)

さいたま市立与野西中学校の生徒さん達が、受付のお手伝いや、利用サークル見学、展示作品制作など、3日間に渡り体験しました。最初は緊張しているようでしたが、楽しく、そして真剣に取り組む様子もみられました。



※体験で作成した作品を展示しました。



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。

定期清掃のお知らせ

10月31日(金)

9:00～17:00

左記の日程は、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。

＊3階受付は通常通り業務を行います。

発行日 2025年9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 スカイレ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

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

