

# 下落合コミュニティセンターだより 12月号

## 講座のお知らせ

### 健康体操講座

寝たきりにならないために習慣にしたい体操を学ぶ講座です

令和8年1月20日(火)～2月17日(火)

10:00～11:30 全5回

【定員】20人

【対象】市内在住・在勤の方

【参加費】1,000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：12月20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



## 事業報告

南浦和グループ施設協働事業②～巡回作品展～  
大正時代まつりInstagramフォトコンテスト  
入賞作品展2024の巡回展が開催されました



下落合コミュニティセンターでは、  
10月17日(金)～26日(日)まで  
展示されました。

## からだよろこぶ発酵食講座

10月22日(水)・29日(水)



麺を使った様々なメニューを調理しました。

10月22日(水)  
鶏肉の胡椒・塩麹焼き  
米麺のミネストローネ  
ブロッコリーの簡単ごまあえ等



10月29日(水)  
豚肉とじゃこの黒酢米麺入り  
ステーキ  
にんじん麺サラダ  
いも羊羹米麺入り等



## 年末年始休館のお知らせ

以下の日程については、年末年始休館となり、施設のご利用ができません。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

### 防ごうドライマウスその① 唾液の働き

口内が乾き、唾液の分泌も減る「ドライマウス」

近年のマスク生活による口呼吸、ストレスなど様々な原因がありますが、冬になり空気の乾燥や、気温が下がり水分補給の回数が減ることなどからより注意が必要です。

＜唾液の働き＞

口の中を潤す・消化を助ける・口の清潔を保つ・味を感じやすくする・飲み込みやすくする・歯の表面を補修する・口の中の粘膜を修復、保護する・口臭を防ぐ等

「唾液は宝の山」と言われているほど、人間が健康を維持するために必要な働きをしていますね。

～続く～

エレベーター保守点検  
のお知らせ

令和8年

1月27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12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 さいだぎデンシャルワーズノースイグ 301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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