

下落合コミュニティセンターだより 3月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 スカイデザイナルワズノスイング 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

お知らせ
の
お
知
ら
せ

ボタニカルキャンドル作り講座

ドライフラワーやドライフルーツなどの天然植物素材でアロマキャンドルを作ります。

日時：5月23日(土) 5月24日(日) 各全1回

①9:30-12:00

③9:30-12:00

②13:30-16:00

④13:30-16:00

定員：各6人

対象：市内在住・在勤・在学の

中学生以上の方

参加費：各3,000円

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

*第2希望までエントリー可

*初めてご利用の際は利用会員登録が必要になります。 *写真はイメージです

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：4月25日(土) 23:59

*申込開始：3月16日(月)～

*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



『地域連携こども作品展』が開催されました



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が開催されました



2月1日(日)～2月14日(土)

与野あいし幼稚園・さいたま市立下落合小学校

2月15日(日)～2月28日(土)

さいたま市立与野東中学校

講座報告

健康体操講座

1月20日(火)～2月17日(火)

ストレッチや姿勢のチェック
筋トレ、バランス運動、
コミュニケーションゲーム、
ラップの芯を使ったマッサージ
など、楽しく和やかな雰囲気の中
行われました。



登録内容に変更はございませんか？

代表者、連絡担当者が変更になった、引っ越しなどで住所や電話番号が変更になった、等・・・
緊急時、施設側からの連絡を迅速に受け取れるよう、最新情報に更新してください。

※変更手続きはどうしたらいいの？

登録をした施設（初期登録館）の窓口で、団体の代表者本人が手続きをしてください。
代表者が来館できない場合は委任状が必要になります。

< 変更手続きに必要なもの >

- ・本人確認のための書類（免許証・健康保険証など）
- ・利用者登録カード

代表者変更の場合・・・

新代表者の方が本人確認書類、利用者登録カードをお持ちください。

※コミュニティ施設登録の際の注意点

- ・先生（指導者）は代表者になれません。
- ・営利目的の団体は登録できません。
- ・法人、個人塾等は登録できません。
- ・登録は1団体につき1件です。代表者を交えての重複登録はできません。



春の不調は、身体が敏感な証拠

この時期は、寒暖差や花粉など環境の変化が一気に訪れます。身体がそれを感じ取ることで、肩こりや眠りにくさなどの不調が出やすくなります。
これは悪いことではなく「変化を感じ取っているよ」「次の季節に身体を慣らしてね」という、身体からのサインでもあります。無理に元気を出そうと頑張るより、時々ゆっくり呼吸をしてみる、疲れない程度の運動をしてみる、しっかりと睡眠をとるなどして、少しずつ身体を慣らしてみてもいいでしょうか。

エレベーター点検日のお知らせ

3月30日(月)

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 2026年3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 矽化ゲデソツナルワズノスイング301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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

