

下落合コミュニティセンターだより 4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ｸﾗﾌﾞ ｼｵﾝｸﾞ 301・401

TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

講座のご案内

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



申込①



申込②



申込③



申込④

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。

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

＊申込多数の場合は抽選

お問い合わせ：さいたま市下落合コミュニティセンター

☎048(834)0570



※写真はイメージです

春の外出転倒にご注意を

春は散歩や外出の機会が増え、体を動かす心地よい季節です。

一方で、冬の間、寒さで体が縮こまり、運動量も減りがちになり、体力、筋力も低下しやすい傾向があります。そのため、外出時に思わぬところでつまづいたり、転倒してしまうことも少なくないそうです。

転倒というと高齢者のイメージがありますが、最近では若い世代でも運動不足などからつまづきやすいそうです。

足首の動きをよくしてつま先をあがりやすくするために、外出前に足首をまわしたり、時間があれば足指を、指の付け根あたりからまわしてみるなど、習慣にしてみてもいいかもしれません。

定期清掃のお知らせ

6月30日(火)(予定)

9:00～17:00

上記の日程は、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せん。

＊3階受付は通常通り業務を行います。

下落台コミュニティセンター
令和8年度 講座のご案内

こども未来くらぶ・アトリエ

小学5年生～中学生対象の絵画講座です。

7/4(土)・11(土)・18(土)・25(土)

定員：10名

参加費：2,000円 全4回



こども未来くらぶ・サイエンス

小学生を対象に理科の実験を行う講座です

8/1(土) 定員：15名

参加費：500円 全1回

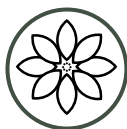


フラワーアレンジメント講座

整える・満たす 9月のフラワーアレンジメント講座です。

9月 定員：10名

参加費：3,000円 全1回



こども未来くらぶ・食を考える

食の大切さ、考え方を通し食の未来と健康を考える料理講座です。

10/17(土) 定員：8名

参加費：2,000円 全1回



こども未来くらぶ・防災

災害の予想と防災、減災の必要性を学ぶ講座です。

10/18(日) 定員：15名

参加費：500円 全1回



からだよろこぶ発酵食講座

麴の風味を活かした料理講座です。

10月 定員：8名

参加費：3,000円 全2回



ヨガ講座

ヨガの基本学ぶ講座です。

11月 定員：12名

参加費：2,500円 全4回



こども未来くらぶ・書初め

県立与野高等学校書道部員を講師に迎え、小学生対象の書初め講座です。

12月 定員：10名

参加費：500円 全1回



健康体操講座

高齢者向けの健康体操講座です。

1月～2月 定員：20名

参加費：2,000円 全4回



こども未来くらぶ・チョークアート

小学生対象のチョークアート講座です。

未定 定員：10名

参加費：2,500円 全1回



注意事項

講座の内容は変更になる場合がございます。開催日程や申込み受付開始日等、未定のものは、①事業団ホームページ②コミセンだより③情報誌SaCLa④市報さいたまでご確認ください。

お問い合わせ

さいたま市下落台コミュニティセンター ☎ 048-834-0570

発行日 2026年4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合1712 ｽｲﾂﾞﾃﾞﾝｼｬﾙｸﾜｰﾀｰｽﾀｲﾝｸﾞ 301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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

