

下落合コミュニティセンターだより 5月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 ｽｲｯﾁﾞ ﾃﾞｼﾞﾀﾙ ﾏﾞｰｽﾞ ﾈｰｽﾀｲﾝｸﾞ 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

講座のお知らせ

こども未来くらぶ・アトリエ

デッサンと水彩画が学べる絵画講座です。

日時：

7月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)

10:00-12:00 全4回

定員：10人

対象：市内在住・在学の小学5年生～中学生の方

参加費：2,000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

*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：6月15日(月) 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



「自分発見！」チャレンジUP
さいたま対象講座です。



チャレンジ! 「炙りカルビ!」

炙りカルビ(あぶり カルビ)と、早口で3回繰り返し言えますか? 言えていそうで、「あぶり かぶり」「あびり かびり」となってしまうことが多いようです。

早口言葉を繰り返すことは、舌やくちびるを細かく動かすため、口まわりの筋肉をバランスよく鍛えることができます。また、発音を意識することで唾液の分泌が促され、飲み込みの機能維持にも役立つといわれています。

早口で言う他に、ゆっくり、はっきり大きな口を開けて発音することもおすすめです。

「あ」→口をしっかりと開く 「ぶ」→唇を閉じる(口輪筋) 「り」→舌先の細かい動き 「か」→下の奥の動き 「る」→舌の巻き上げ 「び」→口角アップ
口まわりや舌の筋肉のトレーニングにもなります。

定期清掃のお知らせ

6月30日(火)

9:00~17:00(予定)

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

子ども未来くらぶ・サイエンス

小学生を対象に理科の実験を行う講座です。

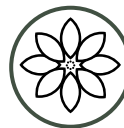
8/1(土) 定員：15人
参加費：500円 全1回



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人
参加費：3,000円 全1回



子ども未来くらぶ・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人
参加費：2,000円 全1回



子ども未来くらぶ・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人
参加費：500円 全1回



からだよろこぶ発酵食講座

麹の風味を活かした料理講座です。

10月 定員：8人
参加費：3,000円 全2回



ヨガ講座

ヨガの基本を学ぶ講座です。

11月 定員：12人
参加費：2,500円 全4回



子ども未来くらぶ・書初め

講師は県立与野高等学校書道部員。小学3～6年生対象の書初め講座です。

12月 定員：10人
参加費：500円 全1回



健康体操講座

シニア向けの健康体操講座です。

1月～2月 定員：20人
参加費：2,000円 全4回



子ども未来くらぶ・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人
参加費：2,500円 全1回



子ども未来くらぶの講座は「自分発見！」チャレンジUPさいたま対象講座です。



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、未定の場合は、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5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 知化びデザインセンター301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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