

下落合コミュニティセンターだより 6月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 幼いびでんツルワズ ノースウイング 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580



講座のお知らせ

①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

参加費：2,000円

②こども未来くらぶ・サイエンス

吹き矢を作って飛ばそう！楽しく学ぶ力学講座です。

日時：8月1日(土)

10:00-12:00 全1回

定員：15人

対象：市内在住・在学の小学生
(1、2年生は保護者同伴、3～6
年生は子どものみ)

参加費：500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：①6月15日(月) 23:59 (受付中)

②7月18日(土) 23:59 (6月16日(火)受付開始)

*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



両講座とも
「自分発見！」チャレンジUP
さいたま対象講座です。



①アトリエ



②サイエンス

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。

令和8年度エレベーター点検のお知らせ

令和8年

7月22日(水)・9月15日(火)・11月17日(火)

令和9年

1月26日(火)・3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。



令和8年度 さいたま市

下落合コミセンまつり参加団体募集

さいたま市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、ワークショップ、体験講座、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、ご参加ください！

日 程 令和8年10月17日（土）、18日（日）
各日10：00～16：00
展示期間 10月3日（土）～18日（日）
会 場 さいたま市下落合コミュニティセンター
応募締切 令和8年7月31日（金）
主催/問合せ 公益財団法人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

☎ 048-834-0570 FAX 048-834-0580

✉ shimoochiai_kouza@saitama-culture.jp



傘の貸出ししています



当館3階受付にて
傘をお貸ししております。
お気軽にお声がけください。

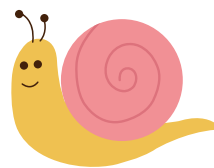
施設ご利用の皆様へ

節電及び地球温暖化防止のため、
施設内の冷房温度を控えめに設定しております。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

下表のとおり職員は軽装で執務させていただきます。

期 間	ノー上着	ノーネクタイ
5月～10月	○	○

（実施期間 5月1日から10月31日）



パタカラの「カ」で命拾い??

「パタカラ」という口腔体操をご存じですか？ それぞれの言葉を発音することで口、舌の筋肉を使い、誤嚥防止や食べたり飲みこんだりする機能を鍛える体操の一つです。

- 「パ」・・・口を閉じる力（こぼれ防止）
- 「タ」・・・舌で食べ物を押しつぶして飲み込む力
- 「カ」・・・むせずに飲み込む力
- 「ラ」・・・舌で食べ物をまとめる力

発音の訓練の仕方にはコツがあり、家族にもその話をして一緒に練習したことがありました。
ある時、家族が鶏皮をうまく呑み込めず、あわや誤嚥、窒息、ということがあった時にとっさに

「パタカラの、カ！」と指示したところ、
（コツとしては、絡んだ痰を、カーッと、喉の奥から出す感じです）

詰まった本人、必死で「カーッ！」と繰り返したところ、口から鶏皮がポーーン！と飛び出し、事なきを得ました。練習、やっていたよかったと心底思った経験があります。お食事前にパタカラ、おすすめですよ。

発行日 2026年6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 幼化びんごんツァルワーズノースイング 301・401

電 話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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

