



下落合コミュニティセンターだより 7月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 ｽｶｲﾌﾞﾃﾞﾝｼﾞｬﾙｸﾞﾙｰﾌﾟ ﾈｰｽﾞｲﾝｸﾞ 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

講座のお知らせ

①子ども未来くらぶ・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



「自分発見！」チャレンジUP
さいたま対象講座です。

②フラワーアレンジメント講座

やわからなくすみカラーのアレンジメントでこころを整えましょう。

日時：9月12日（土）

10:00-12:00 全1回

定員：10人

対象：市内在住・在勤・在学の方

参加費：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：①7月18日（土）23：59（受付中）

②8月22日（土）23：59（7月16日（木）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



①サイエンス



②フラワー
アレンジメント

クールオアシスをご利用ください

さいたま市では、熱中症対策の一環として「まちのクールオアシス」を設置しています。

当館でも、暑さの厳しい夏の日中に外出した際に、暑さをしのぎ涼むことができる場所とし、3階、4階ロビーを開放しています。

外出時には気軽に立ち寄り、熱中症予防に役立ててください。



エレベーター点検のお知らせ

7月22日(水)

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。

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



事業報告

ボタニカルアロマキャンドル作り講座

5月23日（土）5月24日（日）

ドライフラワーなどの天然植物素材を使用して、アロマキャンドルを制作しました。楽しくお話ししながら、とても熱心にそれぞれの制作に打ち込んでいました。皆さんとても素敵な作品に仕上がりました。



足指じゃんけん、できますか？

足の指には、身体のバランスをとったり、姿勢を安定させたり地面を蹴り出す役割があります。運動不足や加齢などが原因で足指の力が弱っていくと、足裏の筋肉もうまく働くなり姿勢のバランスが崩れて腰や膝に負担がかかりやすく、転倒や腰痛などのリスクや歩行機能の低下につながる場合があります。

そこで今回は、足指のトレーニングとして「足指じゃんけん」をご紹介します。

- 【グー】 指の根元の関節がぼこっと出るくらい、指全体を丸める
- 【チョキ①】 親指を自分のほうに倒して残りの指は丸める
- 【チョキ②】 親指を①と反対側に倒して残りの指は丸める
- 【パー】 全部の指を開く

慣れないうちはつりやすいこともあるので様子を見ながら行いましょう。

ポイントは、ゆっくり丁寧に動かすことです。

お風呂あがりに行うなど、タイミングを決めて習慣化してみるのもおすすめです。

発行日 2026年7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 かわじデザインワークスビル301・401

電話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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