

下落合コミュニティセンターだより 8月号

〒338-0002 さいたま市中央区大字下落合1712 ｶｲｼﾞﾃﾞﾝｼｬﾙｸﾜｰﾀｰｽﾀｲﾝｸﾞ 301・401
TEL 048-834-0570 FAX 048-834-0580

講座のお知らせ フラワーアレンジメント講座

やわらか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：8月22日(土) 23:59(受付中)

*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



2026年度 コミセン・サポセン・プラザ施設協働事業

ぐるりパネル展



サークル活動のPR、会員募集などの情報を掲示した情報パネルが、さいたま市内をぐるりと巡回展示します。

中央区・南区・浦和区では、9月4日(金)～12月7日(月)の間に下記5つの施設を巡回展示します。ぜひ、足をお運びください。

9/4(金) ～9/14(月)	9/25(金) ～10/5(月)	10/16(金) ～10/26(月)	11/6(金) ～11/16(月)	11/27(金) ～12/7(月)
与野本町 コミセン (中央区)	南浦和 コミセン (南区)	浦和 コミセン (浦和区)	下落合 コミセン (中央区)	市民活動サポ ートセンター (浦和区)

下落合コミュニティセンターでは、「子どもの居場所づくり」として、3階ロビーに自由に利用できる机と椅子を設置しました。勉強をしたり、本を読んだり、友だちと一緒に学習したりと、様々な場面でご利用いただけます。

どうぞお気軽にご利用ください。

利用時間 9:00～18:00

対象 18歳以下の方

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。



下落合コミセンまつりを開催します

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、ご来館ください！！

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）13:30～
10月18日（日）16:00まで
会 場 さいたま市下落合コミュニティセンター

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



10月開催講座のご案内

※詳細は次号でお知らせします

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。
10/6(火)・13(火) 全2回
10:00～13:00 定員:10人
参加費:3,000円
対 象:市内在住・在勤・在学の方

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) 全1回
10:30～13:30 定員:5組10人
参加費:2,000円
対 象:市内在住・在学の小学生とその保護者

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) 10:30～12:00 全1回
定員:10組(1組3人まで可)
参加費:1人100円
対 象:市内在住・在学の小学生とその保護者



ヨガ講座～骨盤底筋から整える健やか習慣～

骨盤底筋から整える健やか習慣を学ぶ講座です。
10/31(土)・11/7(土)・14(土)・21(土)
10:00～12:00 全4回
定員:12人
参加費:2,500円
対 象:市内在住・在勤・在学の方

片目つむり、していますか？

私たちの眼は、左右で補い合う性質があります。良いほうの眼がカバーして日常生活に不自由をきたさないようにしているため、何か症状が出ても気づきにくく、受診するタイミングが遅れてしまうことも。

そこでおすすめなのが「1日1回の片目つむりチェック」

左右それぞれ、片目をつむるか手で隠して、見え方を確認してみましょう。

- ☐ 歪んで見えないか
- ☐ 一部分だけ見えにくいところはないか
- ☐ 左右で見える大きさに極端な違いはないか
- ☐ かすみ、ぼやけはないか

などをチェックします。左右で見え方に違いを感じたり、気になる症状がある場合は、念のため眼科にご相談されてみてはいかがでしょうか。

発行日 2026年8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 カルジデントビル301・401

電 話 048-834-0570 FAX 048-834-0580

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

