



下落合コミュニティセンターだより

2022年

〒338-0002 さいたま市中央区下落合 1712 TEL 834-0570 FAX 834-0580

講座のお知らせ

心と身体を整える！自彊術講座

自彊術を学ぶことにより、心身の調節を図る講座を開催します。

日時 6月14日（火）～7月12日（火）毎週火曜日 全5回 9：30～11：30

（5回目は、自彊術若葉さんのメンバーサポートによる合同体験を予定しています）

参加費 1,500円

対象 市内在住又は在勤・在学の方 15人

自彊術とは・・・大正5年から始まった、ラジオ体操が普及される以前の国民体操といわれるものです。31の型を実践する体操です。身体の関節を動かして、循環を良くして健康を促進します。

【申込方法】

往復はがきの往信うらに、

講座名・住所・氏名（ふりがな）・在学の方は学年、学校名・在勤の方は勤務地、事業所名・電話番号をご記入の上、**5月20日（金）必着で** 下記までご応募ください。

（1人1通まで。申込多数の場合は抽選）

〒338-0002 さいたま市中央区下落合1712 スカイレジデンシャルタワーズノースウイング301・401 **下落合コミュニティセンター**

【記入例】 往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

〒000-0000
送付先の住所
「〇〇講座」係
下落合コミュニティセンター

こちらには、
何も記入しない
ください

〒000-0000
氏名 住所

・講座名
・住所
・氏名（ふりがな）
・電話番号



令和4年度定期清掃のお知らせ

下記の日程は、定期清掃のため、ご利用いただけませんのでご了承ください。

ご理解と、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

*窓口業務は行っています。

なお、夜間の時間帯18：00～21：30はご利用いただけます。



令和4年6月30日（木）・10月31日（月）・令和5年2月27日（月）

9：00～17：00



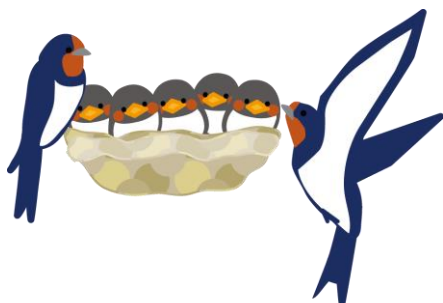
令和4年度講座のお知らせ

令和4年度の開催講座についてお知らせします。申込み受付開始日は毎月の「下落合コミュニティセンターだより」をご覧ください。



***今後の状況により、開催日時、内容が変更になることがあります。**

No.	講座名	開催予定日程・定員	参加費	内容
1	yoga×小顔×栄養講座	5月20日(金)～ 7月8日(金) 毎週金曜日 全8回・10人	3,000円 (受付終了)	身体のヨガ×顔のヨガ×栄養学を学び、体の内外から健康を目指します。
2	心と身体を整える！ 自彊術講座	6月14日(火)～ 7月12日(火) 毎週火曜日 全5回・15人	1,500円	自彊術を学ぶことにより、心身の調節を図ります。5回目は自彊術若葉さんのメンバーサポートによる合同体験を予定しています。
3	キッズ学びの広場 似合う色を知って魅力を発見！ 親子カラー診断体験講座	7月23日(土) 全1回・12人	800円	未就学児とその保護者を対象に、似合う色を知って自分の魅力を再発見します。
4	キッズ学びの広場 広げよう描く力と創造力！ 絵画講座	全2回 (人数調整中)	1,000円	夏休みの宿題である絵画作品を描きます。 *小学1～3年生対象
5	親子で楽しむハロウィン レシピ料理	全1回・8人	1,500円	小学生とその保護者を対象にハロウィン料理を親子で作ります。
6	魅力的なプレゼン資料を作ろう！ パワーポイント講座	全2回・20人	2,000円	パワーポイントの基礎を学びます。
7	キッズ学びの広場 冬休み書初め講座	全1回・20人	500円	地元高校の書道部員を講師に迎え、書初めをします。*小学3～6年生対象
8	タオルを使って健康体操 講座	全4回・20人	1,000円	タオルを使用した、健康体操を行います。



発行日 2022年5月1日
発行者 (公財)さいたま市文化振興事業団
さいたま市下落合コミュニティセンター
住所 〒338-0002 さいたま市中央区下落合
1712 さいたま市文化センター 301・401
電話 048-834-0570
ホームページ <https://www.saitama-culture.jp/>