



(公財)さいたま市文化振興事業団

3月

南浦和コミュニティセンターだより



〒336-0016 南区大谷場 2-6-25 Tel.&Fax 048-886-5856 利用時間:9時~21時30分



サークル会員募集掲示物について

当館に掲示してありますサークル会員募集の掲示物は、3月31日(火)までが掲示期間となります。

引続き掲示希望される場合は、3月1日(日)~31日(火)までに更新手続きを行ってください。

受付 No. サークル名を窓口でお申し出ください。

更新手続きのない掲示物は、撤去・廃棄とさせていただきますので、ご注意ください。なお、新規は随時受付しております。

A4サイズ縦で作成したものをお持ち込みください。

事前来館手続き(使用料の支払い)お知らせ

新たに予約する利用分の使用料のお支払いは



予約した日を含め8日以内、

抽選当選者は毎月14日までに



事前来館手続きが必要となります。

来館手続き(お支払い)が行われない場合は予約が自動的に取消

となりますのでご注意ください。

🌺 ロケラニ フラ 会員募集中 🌺

活動内容： フラダンス
対象： 18歳以上の女性で基本ステップが出来る方
活動日： 月3回 月曜日
活動時間： 13:00~14:30
会費： 4,500円/月
その他テキスト・CD代
見学： 連絡担当へ連絡のうえ
連絡先： 久富 澄子（ひさとみ）
TEL：048-831-7107(留守電へ
吹き込んで入れてください)



*一緒に楽しくフラを踊りませんか？ハワイの音楽に合わせて心も
体もリフレッシュ！
健康で笑顔あふれる時間を過ごしましょう



春バテの対処法



1. 温度差を軽減する：寒暖差疲労を起こさないために、室温や体温をコントロールしましょう。
2. 睡眠をしっかりとる：規則正しい生活は、毎朝の起床に始まります。
3. バランスの良い食事をとる：食事は決まった時間にバランスの良いものを、1日3回取るように
しましょう。
4. 身体を動かす：日中に身体を十分に動かしましょう。

施設情報はこちらから

Good luck



3月の休館日のお知らせ

3月23日(月)は、定期掃除・館内保守点検のため
施設の利用はできません。
なお、受付・申請業務等は通常通り21時30分まで
行っております。

