

心も体もリフレッシュ ～健康運動講座～

◆日程：10月9日(日)

【全1回】

◆時間：午前10時～12時

◆定員：15名

◆対象：市内在住・在勤の方

◆会場：西部文化センター
1階 多目的ホール

◆参加費：500円

◆持ち物：運動の出来る服装・室内履き・水分補給用の飲料・汗拭きタオル・ヨガマット or バスタオル(床に敷いて使います)

※なお、新型コロナウイルスの感染拡大等の理由により、この講座は中止となる場合があります。



9/24(土)【必着】

■申込方法■

往復はがき(1人1通のみ)にてご応募ください。往復はがきの往信裏に

①講座名②氏名(ふりがな)③住所(在勤の場合は勤務先、所在地も)④電話番号を明記の上

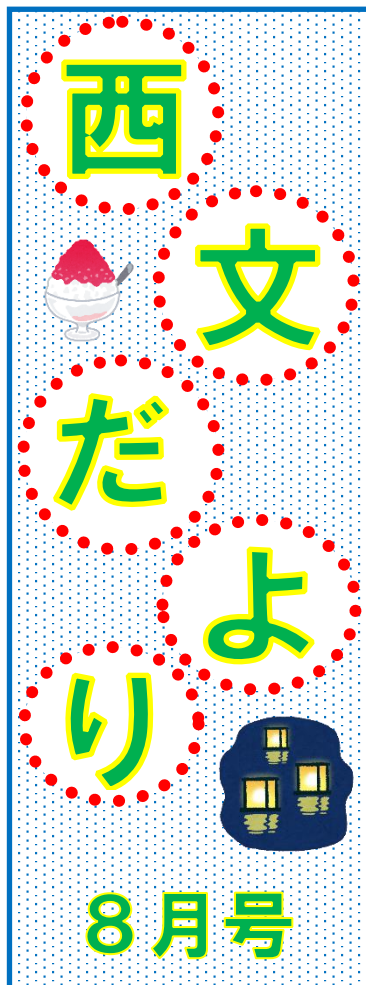
〒331-0052 さいたま市西区三橋 6-642-4
西部文化センター「心も体もリフレッシュ～健康運動講座～」係へ

※応募多数の場合は抽選となります。

西部文化センター 令和4年度文化事業予定

※催物の日時等は現在の予定であり変更となる場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大等の理由により催物は中止となる場合があります。

- 10月 心も体もリフレッシュ～健康運動講座～
- 11月 バリアフリーフェスティバル
西部文化センターまつり～展示発表会～
- 12月 コーラスフェスティバル in 西区
木目込み人形講座
ふれあいコンサート
- 1月 子ども学びキャンパス
～親子で作る料理講座～
- 2月 子ども学びキャンパス
～親子で作るフラワーアレンジ講座～
太鼓まつり
大宮アルティージャ連携講座



Vol. 135
2022年8月1日

8月 Aug		駐車場混雑予想					2022
緑色: やや混雑							
赤色: かなり混雑							
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

※混雑時は入場待ちが長時間になる場合がございます。なるべく公共交通機関をご利用ください。
※あくまで予想ですので、当日の状況と異なる可能性があります。予めご了承ください。

【企画・制作】

(公財)さいたま市文化振興事業団
〒331-0052 さいたま市西区三橋 6-642-4
さいたま市西部文化センター

トレーニングルームのご案内

西部文化センター2階には運動するための施設「リフレッシュ・トレーニングルーム」があり、年末年始以外は朝早くから夜遅くまでご利用いただけます。日頃の運動不足が気になる方、リフレッシュしたい方、トレーニングルームを利用してみませんか？

- ◆利用方法：利用希望日に直接来館してください。受付窓口で『利用許可申請書』をご記入の上お申込みください。
※小・中学生は保護者によるお申込みが必要です。
※中学生は午後5時以降、小学生は時間帯に関係なく保護者の付き添いが必要です。



- ◆利用時間：午前9時～午後9時30分
- ◆料金：さいたま市内在住の方 2時間まで100円
さいたま市外在住の方 2時間まで150円
- ◆用意する物：屋内用の運動靴、運動できる服装、水分など

※ 詳細は1階受付窓口までお尋ねください。

◆問い合わせ先 048-625-3851 (西部文化センター)