西文だより

8月号

Vol. 147
2023年8月1日

クールビズの一環として ロビーを開放しています！

西部文化センターでは、クールビズの一環として１階ロビーを8時３０分から２１時３０分まで開放しています。会館利用の有無にかかわらずどなたでもご利用いただけますので、熱中症対策にどうぞご利用ください。

心も体もリフレッシュ「健康運動講座」

９／２３（土）【必着】

■申込方法■

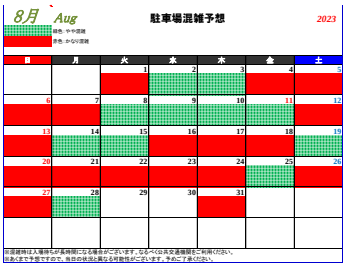
往復はがき（１人１通のみ）にてご応募ください。
往復はがきの往信裏に
①講座名②氏名（ふりがな）③住所（在勤の場合は勤務先、所在地も）④電話番号　を明記の上

〒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。

- ◆ 日　程 ：**１０月１５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。



トレーニング指導のお知らせ

当館のトレーニング器具の使用方法を学びながら、個々の目的にあった体力づくりを提案します。

- ◆日　程：９月３日（日）〈予定〉
- ◆時　間：午前９時30 分～10 時30分
- ◆定　員：５名　※先着順、定員になり次第終了
- ◆申　込：８月５日（土）午前９時より当館窓口もしくはお電話にて受付いたします。

※ 参加にあたり、当日に施設使用料／市内料金 100 円もしくは市外料金 150 円が必要となります。

【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

◆問い合わせ先　０４８－６２５－３８５１（西部文化センター）