

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。



9月 Sep		駐車場混雑予想					2023
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	

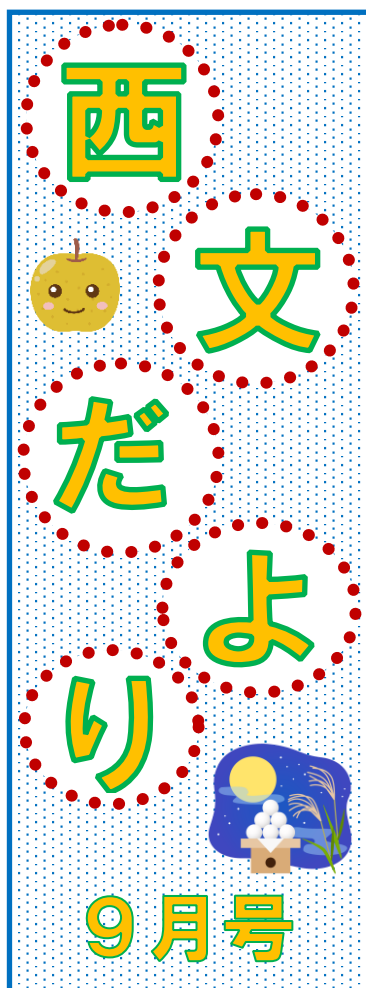
※混雑時は入場待ちが長時間になる場合がございます。なるべく公共交通機関をご利用ください。
※あくまで予想ですので、当日の状況と異なる可能性があります。予めご了承ください。

【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



Vol. 148

2023年9月1日

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)