

「健康運動講座」

イスを使ったチェアエクササイズで健康ボディを目指しましょう。

- ◆ 日 程 : 9月10日(木)【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 : 700円
 - ◆ 持ち物 : 飲み物、タオル、シューズ
- ※動きやすい服装でご参加ください。



《申込み》

8月3日(月)10:00より電話にて
さいたま市西部文化センターへ(先着順)
TEL 048-625-3851
《申込受付時間》10:00～17:00
※定員になり次第受付終了

西部文化センターまつり 【展示発表会】

With バリアフリーフェスティバル

10月24日(土)、25日(日)

10時～16時

会場 : 西部文化センター
1階 多目的ホール

観覧自由!

※駐車場の台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

8月 Aug		駐車場混雑予想					2026
</							

【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

西
文
だ
よ
り



8月号

Vol. 183
2026年8月1日

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 : 8月16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(水)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。

◆問い合わせ先 048-625-3851 (西部文化センター)