

さいたま市健康福祉センター 西楽園

11月

西楽園からのお知らせ

●リフレッシュルームについて●

時間：①10：45～11：15

内容：セラバンド体操

時間：②13：15～13：45

内容：ガンバルーン体操

時間：③16：30～17：00

内容：ゆっくりプログラム

★年末年始の営業日のご案内★

12月28日(月)～1月4日(月)

休館日となります。

◆当日参加できる教室のご案内◆

①うきうきスイム 毎週木曜日 13時～14時 定員15名

②初級アクアウォーキング 毎週木曜日 11時～12時 定員30名

③中級アクアウォーキング 毎週金曜日 11時～12時 定員30名

④ヨガとバランスアップ 毎週金曜日 14時～15時30分 定員20名

⑤かんたんエアロ 毎週水曜日 11時～11時45分 定員15名

(11/4・25→11:00～11:45 11/11・18→13:30～14:15)

参加費： 1回 300円(入館料は別途必要となります)

申込み方法： 開始1時間前から事務所窓口にて申し込み・お支払いをお願いします。先着順で定員になり次第、受付は終了します。日程等は館内にてご案内しております。



◆I NBODY測定会のお知らせ◆

～筋肉量・脂肪量等の計測を行います～

日付：11月4日(水) 場所：受付前

時間：11：30～12：30 / 15：00～16：00

混雑している際はお待ち頂く事もあります。予めご了承ください。

さいたま市健康福祉センター西楽園

〒331-0074

埼玉県さいたま市西区大字宝来60番地1

☎ 048-624-0486



指定管理者：  シンコースポーツ株式会社
<http://www.shinko-sports.com>

11月 さいたま市健康福祉センター西楽園 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 施設2月予約日	2 休館日	3 文化の日 INBODY測定会は4日	4 健康相談 かんたんエアロ 11:00~11:45 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	5 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更有り	6 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	7 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
8	9 休館日	10 移動図書 「宝くじ号」 ※雨天中止	11 健康相談 かんたんエアロ 13:30~14:15 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	12 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更有り	13 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	14 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
15	16 休館日	17	18 健康相談 かんたんエアロ 13:30~14:15 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	19 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更有り	20 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	21 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
22	23 勤労感謝の日 大広間団体 全貸切	24 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ※雨天中止	25 かんたんエアロ 11:00~11:45 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	26 ～ヒノキ風呂～ ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更有り	27 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	28 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
29	30 休館日					

★健康一口メモ★ ～冷え性の方へオススメ対策！！～

これからの時期、「冷え」で悩む方が多いのではないのでしょうか？体温が1度上がると、免疫力は約6倍とも言われています。自己免疫力を上げて、風邪をひきにくい、健康な体づくりを目指しましょう！

対策！（しょうが・ねぎ・にんにく・根菜類など…）

策！血液を送り出すポンプは「心臓」と第二の心臓といわれる「足の筋肉」です。足を動かすことで、第二のポンプが働き、さらに筋肉増加にもつながります。お勧めの運動→ウォーキング・スクワットや腹筋運動※体調が悪いときの運動は控えましょう

- ①食べ物で冷え性
- ②運動で冷え性対

