

さいたま市健康福祉センター 西楽園

10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：ガンバルーン体操

時間：②13：15～13：45

内容：ゆっくりプログラム

時間：③16：30～17：00

内容：セラバンド体操

★クラブ活動発表会★

～練習の成果をお披露目しませんか～

開催日：10/18日(日)～10/24日(土)

実施時間：午前11時～午後14時の間(12時～13時の間は実施いたしません)

場所：2階 大広間 舞台

申込方法：9/29(火)より受付開始

申込用紙にご記入頂き、事務所に提出ください。

◆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 隔週水曜日 11時～11時45分 定員15名

(10月14日・28日)

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。

* INBODY測定について *

別紙ポスターにて
お知らせいたします。

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



10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1月予約日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	2 ※11:00~12:00 フールコース変更有り	3 ※9:30~10:30 フールコース変更有り
4	5 休館日	6	7 健康相談 ※9:30~10:30 フールコース変更有り	8 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	9 ※11:00~12:00 フールコース変更有り	10 ※9:30~10:30 フールコース変更有り
11	12 体育の日 「体育の日イベント」 予定してます！	13 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ※雨天中止	14 健康相談 かんたんエアロ 11:00~11:45	15 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	16 ※11:00~12:00 フールコース変更有り	17
18 クラブ活動発表会 11時~14時 24日まで	19 休館日	20	21 健康相談 ※9:30~10:30 フールコース変更有り	22 介護相談 13:00~15:00 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	23 ※11:00~12:00 フールコース変更有り	24 ※9:30~10:30 フールコース変更有り
25	26 休館日	27 移動図書 「宝くじ号」 ※雨天中止	28 かんたんエアロ 11:00~11:45 ※9:30~10:30 フールコース変更有り	29	30 ※11:00~12:00 フールコース変更有り	31 ※9:30~10:30 フールコース変更有り
 <p>10/12「体育の日」イベント予定しております。 別紙にてお知らせいたします。</p>						