

さいたま市健康福祉センター 西楽園

12月

西楽園からのお知らせ

※第3期スポーツ教室は別紙にて今後ご案内予定です。

●リフレッシュルームについて●

- 時間：①10：45～11：15
内容：ゆっくりプログラム
- 時間：②13：15～13：45
内容：セラバンド体操
- 時間：③16：30～17：00
内容：ボール体操

★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。

クリスマス演芸大会のお知らせ

- 12月13日(日) 2F大広間
- 開会式 10：00
- 午前の部 10：15～12：15
唄や踊りの披露会(演芸の部)
- 午後の部 13：00～14：00
ミステラさんのマジックショー
「あら不思議！年末びっくりマジックショー」
※無料で鑑賞いただけます。

手作りアロマと石鹸教室の お知らせ

- 12月20日(日) 2F会議室
10：30～12：00
- 参加料：500円※当日支払い
(他の施設を使用するときは別途入館料必要)
- 定員：15名
12/8日より申し込み開始
(満員になり次第終了)



◆INBODY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：12月4日(金) 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>

12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3月予約日	2 健康相談 かんたんエアロ 13:30~14:30 ※9:30~10:30 プールコース変更有り	3 大広間団体 全貸切 ※11:00~12:00 プールコース変更有り	4 INBODY測定回 ※11:00~12:00 プールコース変更有り	5
6	7 休館日	8 移動図書 「宝くじ号」 ※雨天中止	9 健康相談 かんたんエアロ 13:30~14:30	10 ※11:00~12:00 プールコース変更有り	11 ※11:00~12:00 プールコース変更有り	12
13 大広間貸切 10:00~年末演芸会 13:00~14:00 マジックショー	14 休館日	15	16 イベント開催 交通安全教室開催 健康相談	17 13:40~14:00 介護相談会 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※11:00~12:00 プールコース変更有り	18	19
20 手作り石鹸と アロマスプレー づくり教室	21 休館日	22 お風呂イベント ゆず湯 移動図書 「宝くじ号」 ※雨天中止	23 天皇誕生日	24 かんたんエアロ 11:00~12:00	25 	26
27	28 休館日	29 年末休業日	30 年末休業日	31 年末休業日 (~1/4まで)		

★健康一口メモ★ ~冬でも水分補給!!!~

突然ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなったからというものの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。水分補給は忘れずに!!!

全国保険協会お役立ち情報参照

