

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 1月

2016年もよろしく  
お願い致します。



## 西楽園からのお知らせ

※第3期スポーツ教室は別紙にて  
ご案内しております。

### ●リフレッシュルームについて●

時間：①10：45～11：15

内容：ボール体操

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

### ★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。

### 事前申し込み教室のご案内

①初級クロール 毎週水曜日 9時30分～10時30分 定員25名

②KaQiLa(カキラ) 毎週水曜日 17時30分～18時30分 定員20名

③中級平泳ぎ 毎週土曜日 9時30分～10時30分 定員25名

④親子体操 毎週土曜日 13時40分～14時40分 定員15組(30名)

⑤はじめて太極拳 毎週土曜日 15時～16時30分 定員20名

1月11日(月)10時より受付にて申し込みを開始いたします。

電話での申し込みは12時より受付開始いたします。(窓口優先とさせていただきます)

### 1月・当日受付・教室のご案内

○かんたんエアロ 1/6(水)・14・21・28(木) 11時～12時 定員15名

○気功体操&初めて太極拳 1/27(水) 13時30分～14時30分 定員15名



### ◆I N BODY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：1月8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>

# 1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
					<b>1</b> <b>年末休業日</b>	<b>2</b> <b>年末休業日</b>
<b>3</b> <b>年末休業日</b>	<b>4</b> <b>休館日</b>	<b>5</b> 施設4月予約日 移動図書「宝くじ号」 ☆雨天中止	<b>6</b> 健康相談 かんたんエアロ 11:00~12:00	<b>7</b> 初級アクア ウォーキング初日 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	<b>8</b> InBody測定会 中級アクア ウォーキング初日 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b> 成人の日 第3期スポーツ教室 申し込み日	<b>12</b> <b>休館日</b>	<b>13</b> 健康相談 大広間全貸切	<b>14</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	<b>15</b> ヨガとバランスアップ 初日 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b> <b>休館日</b>	<b>19</b> 移動図書「宝くじ号」 ☆雨天中止	<b>20</b> 健康相談	<b>21</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	<b>22</b> ※11:00~12:00 フルコース変更有り	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b> <b>休館日</b>	<b>26</b>	<b>27</b> 大広間全貸切 気功体操& 初めて太極拳 13:30~14:30	<b>28</b> 大広間全貸切 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<p>★健康一口メモ★ ~冬でも水分補給!!!~          明けましておめでとうございます。お正月におせちやお餅など食べすぎていませんか？          実はお餅は正しい食べ方をするとダイエットの味方になってくれるんです！お餅の主な栄養源である炭水化物は、消化されるとブドウ糖になります。ブドウ糖は脳を活性化させる働きがあり、白米に比べブドウ糖に変わるスピードが速いため、朝食に食べると頭が冴え思考力が高まるのでオススメです。  <a href="http://www.excite.co.jp/News/column_g/20150102/Urepi_a_28898.html">http://www.excite.co.jp/News/column_g/20150102/Urepi_a_28898.html</a></p>					