

さいたま市健康福祉センター 西楽園

2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：ボール体操

時間：③16：30～17：00

内容：ゆっくりプログラム

※第3期スポーツ教室は別紙にて
ご案内しております。

2月・当日受付・教室のご案内

○初級アクアウォーキング 2/4・18・25(木) 11時～12時 定員30名

○うきうきスイム 2/4・18・25(木) 13時～14時 定員15名

○中級アクアウォーキング 2/5・12・19(金) 11時～12時 定員30名

○ヨガとバランスアップ 2/5・12・19・26(金) 14時～15時30分 定員20名

○気功体操&初めて太極拳 2/10・24(水) 13時30分～14時30分 定員15名

事前申し込み教室の開始日

○初級「クロール」 2/3(水) 9時30分～10時30分

○KaQiLa～カキラ～ 2/3(水) 17時30分～18時30分

○中級平泳ぎ 2/6(土) 9時30分～10時30分

○親子体操 2/6(土) 13時40分～14時40分

○はじめて太極拳 2/6(土) 15時～16時30分



◆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：2月2日(火) 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>

2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 休館日	2 施設5月予約日 移動図書「宝くじ号」 ☆雨天中止	3 健康相談 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	4 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更有り	5 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	6 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
7	8 休館日	9 健康相談	10 かんたんエアロ 11:00~12:00 気功・太極拳 13:30~14:30 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	11 建国記念の日	12 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	13 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
14	15 休館日	16 移動図書「宝くじ号」 ☆雨天中止	17 健康相談 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	18 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更有り	19 ※11:00~12:00 フルコース変更有り	20 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
21	22 休館日	23	24 かんたんエアロ 11:00~12:00 気功・太極拳 13:30~14:30 ※9:30~10:30 フルコース変更有り	25 大広間半貸切 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更有り	26	27 ※9:30~10:30 フルコース変更有り
28	29 休館日					

★健康一口メモ★ ~ノロウイルスにはこの食べ物が欠かせない!~

ノロウイルスのピークは12月の中旬頃と言われてますが、2月は最後の要注意時期だということを知っていましたか? 「ピークが過ぎたからもう大丈夫でしょ」と安心しきっていると、つらいノロウイルスにやられてしまうかもしれませんよ。今回は、ノロウイルス予防になるといわれている“食べ物”をご紹介します。

○ヨーグルト

ヨーグルトといっても、「ラクトフェリン」入りのヨーグルトがノロウイルス予防に効果的です。ラクトフェリンとは、母乳の初乳に含まれているタンパク質のこと。鉄分の吸収を高めたり、腸内の有用菌を増やして免疫力をアップさせる作用があります。