

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 4月

## 西楽園からのお知らせ

### ●リフレッシュルームのご案内●

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

☆西楽園整体営業中☆

疲れた身体をリフレッシュ！！

### 当日予約教室のご案内

○かんたんエアロ 4/6・13・20・27(水)11時～12時 定員15名

○KaQiLa～カキラ～ 4/6・13・20・27(水)17時30分～18時30分 定員20名

○初級アクアウォーキング 4/7・14・21・28(木)11時～12時 定員30名

○中級アクアウォーキング 4/1・15・22(金)11時～12時 定員30名

○ヨガとバランスアップ 4/1・8・15・22・29(金)14時～15時30分 定員20名

○気功体操&初めて太極拳 4/10・24(日)11時～12時 定員15名

※事前受付の教室は、6・7月に開催予定です。

別紙にてご案内いたしますのでご確認ください。



### ◆インボディ測定会のお知らせ◆

～筋肉量・脂肪量等の計測を行います～

日付：4月6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： シンコーススポーツ株式会社  
<http://www.shinko-sports.com>

# 4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
			インボテイ 測定会		1 施設7月予約日 11:00~12:00 フェールコース変更あり	2
3	4 休館日	5	6 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30 健康相談	7 整体営業日 11:00~12:00 フェールコース変更あり	8	9 整体営業日
10 気功&太極拳 11:00~12:00	11 休館日	12 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	13 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30 健康相談	14 整体営業日 11:00~12:00 フェールコース変更あり	15 11:00~12:00 フェールコース変更あり	16
17	18 休館日	19	20 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30 健康相談	21 整体営業日 11:00~12:00 フェールコース変更あり	22 11:00~12:00 フェールコース変更あり	23
24 気功&太極拳 11:00~12:00	25 休館日	26 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	27 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30	28 整体営業日 11:00~12:00 フェールコース変更あり	29 昭和の日	30

### ★健康一口メモ★

1~生活のリズムを整える~ ポイントとなる時間は3つ! 「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

2~体温調節をしっかりと~ 気候が不安定な春には、薄物の重ね着をし暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるようにしましょう。暑さや寒さもストレスになります。

全国健康保健協会お役立ち情報参照