

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 10月

## ●リフレッシュルームのご案内●

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：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(火)～10/23日(日)

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：9/21(水)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。



## 西楽園からのお知らせ

### 第2期スポーツ教室(10月～12月) 事前申し込み教室のご案内

・窓口でのお申込・・・10月10日(月) **9時より**

・電話でのお申込・・・10月10日(月) **12時より**

※窓口と電話のお申込が同時になった場合は窓口優先とさせていただきます。

◎初級クロール◎中級背泳ぎ◎k a Q i L a～カキラ～肋骨エクササイズ

◎ヨガとバランスアップ◎はじめて太極拳◎親子体操

※詳しくは別紙にてご案内しておりますのでご確認下さい

### 当日申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ 10/5・12・19・26日(水) 11時～12時 定員15名

○初級アクアウォーキング 10/6・13・20・27日(木) 11時～12時 定員30名

○うきうきスイム 10/6・13・20・27日(木) 13時～14時 定員15名

○中級アクアウォーキング 10/14・28日(金) 11時～12時 定員30名



## ◆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：10月4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>



# 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	
2	3 休館日	4 整体営業日 インボテイ測定会	5 かんたんエアロ 11:00~12:00  健康相談	6 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	7	8 整体営業日	
9	10 体育の日 通常営業 第2期スポーツ教室 申込日(事前申込)	11 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止 <small>※休館日ですが移動図書あります</small>	12 かんたんエアロ 11:00~12:00  健康相談	13 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	14 11:00~12:00 フルコース変更あり	15	
16	17 休館日	18 整体営業日  クラブ活動発表会 11時~14時 23日まで	19 9:30~10:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00  健康相談	20 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	21	22 9:30~10:30 フルコース変更あり	
23	24 休館日	25 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	26 9:30~10:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00	27 整体営業日 介護相談会 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	28 11:00~12:00 フルコース変更あり	29 9:30~10:30 フルコース変更あり	
30	31 休館日	★第2期スポーツ教室 初日のご案内★ ○初級クロール 10月19日(水)9:30~10:30 ○KaQiLa~カキラ~ 10月19日(水)17:30~18:30 ○ヨガとバランスアップ 10月21日(金)14:00~15:30 ○中級背泳ぎ 10月22日(土)9:30~10:30 ○親子体操 10月22日(土)13:40~14:40 ○はじめて太極拳 10月22日(土)15:00~16:30			介護相談会のご案内 10月27日(木)13:00~15:00 場所*1階受付前 特設カウンター ※包括支援センターによる 介護相談会を開催します。		