

# 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。

### 新しい教室がスタートします!!

#### 「骨盤エクササイズ」

日程 12月2・9・16日(金)

時間 11時~12時

定員 15名(当日先着順)

1回 300円

※詳しくは別紙にてご案内しております



### ★年末年始の営業日のご案内★

12月29日(木)~1月3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11日(日) 2F大広間

開会式 10:00

午前の部 10:10~12:15

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! X'masびっくりマジックショー』

※無料で観賞いただけます。

(別途入館料が必用です)



### X'masイベント アクアビクス

12月20日(火)

時間 11時~12時

料金 無料(別途入館料が必用です)

定員 30名

(先着順とさせていただきます。)

持ち物 水着・キャップ・飲み物

※11月20日(日)より1階事務所窓口

にて受付しております。



### ◆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: 12月6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>

# 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	
 <p>●リフレッシュルームのご案内●            時間:①10:45~11:45 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:ゆっくりプログラム</p>			<p><b>インボティ 測定会 12月6日(火)</b></p>		<p><b>1</b> 施設3月予約日  <b>整体営業日</b>            11:00~12:00            フールコース変更あり</p>	<p><b>2</b> 11:00~12:00            フールコース変更あり</p>	<p><b>3</b> 9:30~10:30            フールコース変更あり</p>
<b>4</b>	<b>5 休館日</b>	<p><b>6</b> 整体営業日            移動図書            「宝くじ号」            ★雨天中止            18:00~18:20            フールコース変更あり</p>	<p><b>7</b> 9:30~10:30            フールコース変更あり            かんたんエアロ            11:00~12:00            健康相談</p>	<p><b>8</b> 整体営業日            11:00~12:00            フールコース変更あり  <b>クリスマスリース 手作り教室</b></p>	<b>9</b>	<p><b>10</b> 整体営業日            9:30~10:30            フールコース変更あり</p>	
<p><b>11</b> 大広間全貸切            10:00~年末演芸会            13:00~14:00            マジックショー</p>	<b>12 休館日</b>	<p><b>13</b> 整体営業日            18:00~18:20            フールコース変更あり</p>	<p><b>14</b> 9:30~10:30            フールコース変更あり            かんたんエアロ            11:00~12:00            健康相談</p>	<p><b>15</b> 整体営業日            11:00~12:00            フールコース変更あり</p>	<p><b>16</b> 11:00~12:00            フールコース変更あり</p>	<b>17</b>	
<b>18</b>	<b>19 休館日</b>	<p><b>20</b> 整体営業日            移動図書            「宝くじ号」            ★雨天中止            ※11:00~12:00            ※18:00~18:20            フールコース変更あり</p>	<p><b>21</b> かんたんエアロ            11:00~12:00            健康相談</p>	<p><b>22</b> 整体営業日            11:00~12:00            フールコース変更あり            介護相談会</p>	<p><b>23</b> 天皇誕生日            通常営業</p>	<b>24</b>	
<b>25</b>	<b>26 休館日</b>	<p><b>27</b> 整体営業日</p>	<b>28</b>	<p><b>29</b> 年末休業日</p>	<p><b>30</b> 年末休業日</p>	<p><b>31</b> 年末休業日            (~1/3まで)</p>	
<p><b>介護相談会のご案内</b>            12月22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。</p> 		<p><b>無料!! 12月開催 水中ウォーキング教室のご案内</b>            日時:12月6日・13日・20日 火曜日            時間:18:00~18:20            料金:無料(別途入館料が必要です)  <b>当日直轄プール場内にお集まり下さい。</b></p> 		<p><b>当日申し込み教室のご案内 ※1回300円</b>            ○かんたんエアロ 12/7・14・21日(水)11時~12時 定員15名            ○初級アクアウォーキング 12/1・8・15・22日(木) 定員30名            ○中級アクアウォーキング 12/2・16日(金) 定員30名            ○骨盤エクササイズ 12/2・9・16日(金)11時~12時 定員15名</p>			