

さいたま市健康福祉センター 西楽園

3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：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：ガンバルーン体操

3月・当日受付・教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	3/1・8・15・22・29日	(水)	11時～12時	定員15名
○初級アクアウォーキング	3/2・9・16・23日	(木)	11時～12時	定員30名
○うきうきスイム	3/2・9・16・23日	(木)	13時～14時	定員15名
○骨盤エクササイズ	3/3・10・17・24・31日	(金)	11時～12時	定員15名
○中級アクアウォーキング	3/3・10・24・31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：3月7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。



★H29年度第1期スポーツ教室は、6・7月で予定しております。館内掲示または、5月の市報をご確認ください！！



作品展示会のお知らせ

日時：3月1日(水)～3月末日

場所：1階ロビー

西楽園で活動されているサークルの方や利用者の方の作品の展示会をおこないます。ぜひご覧ください。

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>

3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6月予約日 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	2 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	3 11:00~12:00 フールコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	4 9:30~10:30 フールコース変更あり
		5	6 休館日	7 整体営業日 インボテイ測定会	8 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	9 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり
12	13 休館日	14 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	15 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	16 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	17 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	18 9:30~10:30 フールコース変更あり
19	20 春分の日 通常営業	21 休館日	22 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	23 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	24 11:00~12:00 フールコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	25 9:30~10:30 フールコース変更あり
26	27 休館日	28 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	29 かんたんエアロ 11:00~12:00	30 整体営業日	31 11:00~12:00 フールコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	



ようやく春のぽかぽか陽気が心地良い季節になりましたが、花粉症の人にとっては、1年で最も辛いのがこの季節ですよね。
 薬のように即効性はありませんが、花粉症を和らげるのに効果的な食べ物をご紹介します！！
 ★おすすめの食品★
 ○ヨーグルト(乳酸菌) ○お魚(EPA・DHAなど) ○緑黄色野菜・レバー・うなぎ・等(ビタミンA)
 ○キウイ・いちご・フロッキー・等(ビタミンC) ○ナッツ類・アボカド・うなぎ・かぼちゃ・等(ビタミンE)
 今年は前年より花粉量が多いと予測されていますが花粉症シーズン乗り切りましょう！！