

さいたま市健康福祉センター 西楽園

8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：セラバンド体操
- 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：ゆっくりプログラム

★夏休み子供向けイベント★

リズムダンス&新体操



日時 8月6日(日)
時間 11:00～12:00
定員 15名(4歳～小学2年生まで)
料金 500円(保護者・お子様分入館料込)
受付 7月2日(日)より受付窓口またはお電話にて

当日申し込み教室のご案内 ※1回300円

- | | | | |
|---------------|------------------|---------------|-------|
| ○かんたんエアロ | 8/30日 | (水) 11時～12時 | 定員15名 |
| ○やさしい水中エクササイズ | 8/2・9・16・23・30日 | (水) 17時半～18時半 | 定員15名 |
| ○初級アクアウォーキング | 8/3・10・17・24・31日 | (木) 11時～12時 | 定員30名 |
| ○中級アクアウォーキング | 8/4・25日 | (金) 11時～12時 | 定員30名 |
| ○骨盤エクササイズ | 8/18・25日 | (金) 11時～12時 | 定員15名 |
| ○ヨガとバランスアップ | 8/4・25日 | (金) 14時～15時半 | 定員20名 |

※第2期スポーツ教室は10月より開催予定です。
詳細は決定次第、別紙にてご案内いたします。もうしばらくお待ち下さい。

◆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：8月3日(木) 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>

8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11月予約日 整体営業日 移動図書「宝くじ号」 ★雨天中止	2	健康相談 17:30~18:30 フルコース変更あり	3	整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり インボテイ測定会	4	11:00~12:00 フルコース変更あり ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	5	
				6	子供向けイベント リズムダンス & 新体操	7	休館日	8	整体営業日	9	健康相談 17:30~18:30 フルコース変更あり	10	11:00~12:00 フルコース変更あり
13		14	休館日	15		16	17:30~18:30 フルコース変更あり	17	整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	18	骨盤エクササイズ 11:00~12:00	19	
20		21	休館日	22	整体営業日	23	健康相談 17:30~18:30 フルコース変更あり	24	整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり 介護相談会	25	11:00~12:00 フルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	26	
27		28	休館日	29	整体営業日 移動図書「宝くじ号」 ★雨天中止	30	かんたんエアロ 11:00~12:00 17:30~18:30 フルコース変更あり	31	整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	介護相談会のご案内 8月24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。 			

★熱中症予防のために★

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまくはたらかなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。予防のために・・・室内では扇風機やエアコンで温度を調節し外出時には日傘や帽子を着用しましょう。室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

