

# 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

## 西楽園からのお知らせ

### 第2期スポーツ教室★事前申し込み教室のご案内

- ・窓口でのお申し込み・・・10月9日（月） 9時より
- ・電話でのお申し込み・・・10月9日（月） 12時より

※窓口と電話のお申し込みが同時になった場合は窓口優先とさせていただきます。

◎初級クロール教室◎背泳ぎ教室◎ヨガとバランスアップ  
◎平泳ぎ教室◎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ください

### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

- |               |                   |           |       |
|---------------|-------------------|-----------|-------|
| ○かんたんエアロ      | 10/4・11・18・25日（水） | 11時～12時   | 定員15名 |
| ○やさしい水中エクササイズ | 10/4・11・18・25日（水） | 17時半～18時半 | 定員20名 |
| ○初級アクアウォーキング  | 10/5・12・19・26日（木） | 11時～12時   | 定員30名 |
| ○中級アクアウォーキング  | 10/6・13・27日（金）    | 11時～12時   | 定員30名 |
| ○骨盤エクササイズ     | 10/6・13・20・27日（金） | 11時～12時   | 定員15名 |

## ★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：10/17日（火）～10/22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：9/20（水）より申し込み受付中

申込用紙にご記入頂き、事務所に提出ください。

## ◆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：10月6日（金） 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。

※受付時間は終了時間の、15分前になります。ご協力よろしくお願いします。

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



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

指定管理者：

# 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 休館日	3	4 かんたんエアロ 11:00~12:00  17:30~18:30 フルコース変更あり  健康相談	5 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	6 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  インボテイ測定会	7	
8 体育の日イベント 体力測定会 1部 11:30~12:30 2部 15:00~16:00 ※詳しくは別紙にて ご案内致します。	9 体育の日 通常営業  第2期スポーツ教室 申込日(事前申込)	10 休館日  移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止  ※休館日ですが移動図書あります	11 かんたんエアロ 11:00~12:00  17:30~18:30 フルコース変更あり  健康相談	12 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	13 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	14	
15	16 休館日	17 整体営業日  クラブ活動発表会 11時~14時 22日まで	18 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり  健康相談	19 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	20 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	21 9:30~10:30 フルコース変更あり	
22	23 休館日	24 整体営業日  移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	25 かんたんエアロ 11:00~12:00  ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	26 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり  介護相談会 風呂の日イベント	27 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	28 9:30~10:30 フルコース変更あり	
29	30 休館日	31			<b>第2期スポーツ教室★初日のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●初級クロール教室 10/18(水)9時半~10時半</li> <li>●背泳ぎ教室 10/19(木)13時~14時</li> <li>●ヨガとバランスアップ 10/20(金)14時~15時半</li> <li>●平泳ぎ教室 10/21(土)9時半~10時半</li> <li>●親子体操 10/21(土)13時40分~14時40分</li> <li>●はじめて太極拳 10/21(土)15時~16時半</li> </ul>		
<b>介護相談会のご案内</b> 10月26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。 		<b>風呂の日イベント</b> 10月26日(木) フロの日イベントを行う予定です。 お楽しみに!! 					