

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 12月

## X'mas イス～KaQiLa～



12月17日(日)



時間 11時～12時  
料金 300円  
定員 25名  
場所 会議室1・2

※11/24(金)より受付窓口にて先着順

## 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。

### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	12/6・13・20日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	12/6・13・20日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	12/7・14・21・28日	(木) 11時～12時	定員30名
○ヨガとバランスアップ	12/7・21・28日	(木) 15時～16時	定員15名
○中級アクアウォーキング	12/1・8・15・22日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	12/1・8・15・22日	(金) 11時～12時	定員15名



## X'mas アクアピクス

12月19日(火)

時間 11時～12時  
料金 300円  
定員 30名  
場所 プール



※11/24(金)より受付窓口にて先着順



## X'mas 演芸会のお知らせ



12月10日(日) 2階大広間

### ★午前の部★

10時～開会式

唄や踊りの披露会(演芸の部)

### ★午後の部★

13時～打楽器アンサンブルグループ

「打BLITZ!」(だぶりっつ)による演奏♪



## 年末年始の営業日のご案内

12/29(金)～1/3(水)

休館日となります

## ◆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(水) 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ひします。



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



# 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○</p> <p>①10:45~11:15 内容: ゆっくりプログラム                  ②13:15~13:45 内容: セラバンド体操                  ③16:30~17:00 内容: ゆっくりプログラム</p>			<p><b>インボテイ測定会</b></p>		<p><b>1</b> 施設3月予約日                  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</p>	<p><b>2</b> 9:30~10:30                  フールコース変更あり</p>
<b>3</b>	<b>4</b> 休館日	<b>5</b> 移動図書館 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>6</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フールコース変更あり 健康相談	<b>7</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり (木)ヨガとバランスアツアツ 15:00~16:00	<b>8</b> 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	<b>9</b> 9:30~10:30 フールコース変更あり
<b>10</b> 10:00~ x'mas演奏会 13:00~ 「打BLITZ！」 による演奏♪	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> 整体営業日	<b>13</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 17:30~18:30 フールコース変更あり 健康相談	<b>14</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	<b>15</b> 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	<b>16</b>
<b>17</b> X'mas イヌ ~KaQiLa~	<b>18</b> 休館日	<b>19</b> 整体営業日 移動図書館 ★雨天中止 X'masアクアピクス 11:00~12:00 フールコース変更あり	<b>20</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 17:30~18:30 フールコース変更あり 健康相談	<b>21</b> 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり (木)ヨガとバランスアツアツ 15:00~16:00 介護相談会	<b>22</b> 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 冬至の日 ~ゆず湯~	<b>23</b> 天皇誕生日 通常営業
<b>24</b>	<b>25</b> 休館日	<b>26</b> 整体営業日	<b>27</b>	<b>28</b> 11:00~12:00 フールコース変更あり (木)ヨガとバランスアツアツ 15:00~16:00	<b>29</b> 年末休業日	<b>30</b> 年末休業日
<b>31</b> 年末休業日 ~1/3まで	<p><b>年末年始の営業日のご案内</b></p> <p>12/29(金)~1/3(水) 休館日となります</p>				<p><b>介護相談会のご案内</b></p> <p>12月21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>	

