

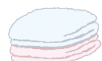
# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 6月

## 西楽園からのお知らせ



### タオルで子犬手作り教室



日時 6月13日(水) 11時~12時  
場所 2階 教養娯楽室  
参加料 500円(別途入館料が必要)  
定員 20名(先着順)  
**5月22日(火)より受付にて申込み開始**  
※詳しくは館内POPにてご確認ください

### ~七夕演芸会について~

6月上旬より決定次第ご案内致します。  
館内のPOP等ご確認ください。



### ◆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:6月6日(水) 場所:受付前  
時間:11:30~12:30(最終受付12:15)  
15:00~16:00(最終受付15:45)

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。

※受付終了時間は、午前の部12:15、午後の部は15:45になります。  
ご理解、ご協力よろしくをお願いします。



### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	6/6・13・20・27日	(水) 11時~12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	6/6・13・20・27日	(水) 17時半~18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	6/7・14・21・28日	(木) 11時~12時	定員30名
○中級アクアウォーキング	6/1・8・15・22・29日	(金) 11時~12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	6/1・8・15・22・29日	(金) 11時~12時	定員15名

### 第1期スポーツ教室(事前申込教室)初日のご案内

- 初級クロール 6/6(水) 9時半~10時半
- バタフライ教室 6/7(木) 13時~14時
- ヨガとバランスアップ 6/1(金) 14時~15時半
- 平泳ぎ教室 6/2(土) 9時半~10時半
- 親子体操 6/23(土) 13時40分~14時40分
- はじめて太極拳 6/2(土) 15時~16時半

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:

# 6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○            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>					<b>1</b> 施設9月予約日 11:00~12:00 フェルコース変更あり  骨盤エクササイズ 11:00~12:00	<b>2</b> 9:30~10:30 フェルコース変更あり
<b>3</b>	<b>4</b> 休館日	<b>5</b>	<b>6</b> <b>かんたんエアロ</b> <b>11:00~12:00</b> 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり <b>インボテイ測定会</b>	<b>7</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	<b>8</b> 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	<b>9</b> 9:30~10:30 フェルコース変更あり
<b>10</b>	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> 整体営業日	<b>13</b> <b>かんたんエアロ</b> <b>11:00~12:00</b> 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり *教室イベント*	<b>14</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	<b>15</b> 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	<b>16</b> 9:30~10:30 フェルコース変更あり
<b>17</b>	<b>18</b> 休館日	<b>19</b> 整体営業日	<b>20</b> <b>かんたんエアロ</b> <b>11:00~12:00</b> 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり	<b>21</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	<b>22</b> 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	<b>23</b> 9:30~10:30 フェルコース変更あり
<b>24</b>	<b>25</b> 休館日	<b>26</b>	<b>27</b> <b>かんたんエアロ</b> <b>11:00~12:00</b>  ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり	<b>28</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり  介護相談会	<b>29</b> 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	<b>30</b> 9:30~10:30 フェルコース変更あり
<b>口腔講話</b>		<b>口腔講話</b>		介護相談会のご案内 6月28日(木) 12:30~14:30 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>グラブドアイチ~呼吸体操~</b> 日時 6月7・14・21・28日(木) 時間 10:00~10:30 場所 リフレッシュルーム(ストレッチマット) 定員 10~15名 料金 無料(別途入館料) ※当日直接ご参加ください		<b>~口腔講話~</b> 日時 6月24日(日) 11時~12時 場所 第2会議室 料金 無料(別途入館料) ※5/22(火)より受付窓口にて先着順 詳しくは館内POPをご確認ください				