

# 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

### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かたんエアロ	10/3・10・17・24・31日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	10/3・10・17・24・31日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	10/4・11・18・25日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	10/4・11・18・25日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	10/5・12・26日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	10/5・12・19・26日	(金) 11時～12時	定員15名

### 第2期スポーツ教室(事前申込教室)初日のご案内

- 初級クロール教室 10/3 (水) 9時半～10時半
- 中級クロール教室 10/4 (木) 13時～14時
- ヨガとバランスアップ 10/5 (金) 14時～15時半
- バタフライ教室 10/6 (土) 9時半～10時半
- 親子体操 10/6 (土) 13時40分～14時40分
- はじめて太極拳 10/13 (土) 15時～16時半



### ★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：10/16日(火)～10/21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：9/19(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4日(木) 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。



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
	<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 整体営業日 施設1月予約日	<b>3</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	<b>4</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00 <b>インボテイ測定会</b>	<b>5</b> 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	<b>6</b> 9:30~10:30 フルコース変更あり
<b>7</b> 体力測定会	<b>8</b> 体育の日 (通常営業)	<b>9</b> 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>10</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	<b>11</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	<b>12</b> 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	<b>13</b> 9:30~10:30 フルコース変更あり
<b>14</b>	<b>15</b> 休館日	<b>16</b> 整体営業日 クラブ活動発表会 11時~14時 21日まで	<b>17</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	<b>18</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	<b>19</b> 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>24</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	<b>25</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00 介護相談会	<b>26</b> 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 <b>風呂の目イベント</b>	<b>27</b> 9:30~10:30 フルコース変更あり
<b>28</b>	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 整体営業日	<b>31</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	 <b>9日は西楽園は休館日ですが、移動図書はあります。</b>		
<b>グランドアイチ~呼吸体操~</b> 日時 10月4・11・18・25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>体力測定会</b> 日時 10月7日(日) 午前の部 11:30~12:30 午後の部 15:00~16:00 定員 各15名(定員になり次第締切) 料金 無料(別途入館料) 9/19より受付開始 ※詳しくは館内POPをご確認ください			<b>介護相談会のご案内</b> 10月25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。	