

さいたま市健康福祉センター 西楽園

12月



★ミニサンタの置き物作り★



日時 12月5日(水) 11時～12時半
 場所 2階 教養娯楽室1・2
 参加料 500円(別途入館料が必要)
 定員 20名(先着順)
11月13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

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	12/5・12・19・26日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	12/5・12・19日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	12/6・13・27日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	12/6・13・20・27日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	12/7・14・21・28日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	12/7・14・21日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	12/7・14・21日	(金) 14時～15時半	定員25名

◆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1日(土) 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)
 混雑している際にはお待ち頂く事もあります。
 予めご了承ください。

KAZE(カゼ) & KaQiLa(カキラ)



12月16日(日) 11時～12時15分
 場所 2階会議室1・2
 料金 300円
 定員20名(定員になり次第締切り)
12/4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



★クリスマス水中エクササイズ★

12月18日(火) 11時～12時
 場所 プール
 料金 300円
 定員30名(定員になり次第締切り)
12/4より受付にて申込み開始
 ※詳しくはPOPにてご確認ください



年末年始の営業日のご案内
12/29(土)～1/3(木)
休館日となります



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:

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><u>グラブアイチ~呼吸体操~</u></p> <p>日時 12月6・13・27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</p> 		<p>1 施設3月予約日 9:30~10:30 フールコース変更あり</p> <p>インボテイ測定会</p>	
2	3 休館日	4 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	5 <u>かんたんエアロ</u> 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フールコース変更あり	6 整体営業日 ※11:00~12:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	7 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 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	8
9 10時~ クリスマス演奏会 13時~ 「打BLITZ!」による演奏♪	10 休館日	11 整体営業日	12 <u>かんたんエアロ</u> 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フールコース変更あり	13 整体営業日 ※11:00~12:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	14 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 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	15
16	17 休館日	18 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止 11:00~12:00 フールコース変更あり	19 <u>かんたんエアロ</u> 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フールコース変更あり	20 整体営業日 ゆらぎのヨガ 14:00~15:00 介護相談会	21 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	22 冬至の日 ~ゆづ湯~
23 天皇誕生日 (通常営業)	24 振替休日 (通常営業)	25 休館日	26 <u>かんたんエアロ</u> 11:00~12:00	27 11:00~12:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	28 11:00~12:00 フールコース変更あり	29 年末休業日
30 年末休業日	31 年末休業日 ~1/3まで	クリスマス演奏会のお知らせ 12月9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) 			介護相談会のご案内 12月20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。 	