

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 6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：セラバンド体操  
時間：③16：30～17：00  
内容：ゆっくりプログラム



## 西楽園からのお知らせ

## ◆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2日(日)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。



### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○初級クロール教室	6/4・11・18・25日	(火) 13時～14時	定員25名
○かんたんエアロ	6/5・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	6/5・12・19・26日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○ナイトヨガ	6/5・19日	(水) 18時半～19時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	6/6・13・20・27日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	6/6・13・20・27日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	6/7・14・21・28日	(金) 11時～12時	定員30名
○からだ整えバレエ	6/7・14・21・28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

●背泳ぎ教室	6/5 (水) 9時半～10時半
●平泳ぎ教室	6/6 (木) 13時～14時
●ヨガとバランスアップ	6/7 (金) 14時～15時半
●バタフライ教室	6/8 (土) 9時半～10時半
●キッズHIP★HOP	6/8 (土) 13：40～14：40
●はじめて太極拳	6/1 (土) 15時～16時
●簡化24式太極拳	6/1 (土) 16時20分～17時半

※ヨガとバランスアップ以外の教室は  
追加募集中です！！

## 介護相談会のご案内

6月27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。



## ～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。



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
						1 施設9月予約日
2 インボテイ測定会	3 休館日	4 整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	5 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 ナイトヨガ18:30~19:30 健康相談	6 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	7 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバリエ 11:00~12:00	8 ※9:30~10:30 フルコース変更あり
9	10 休館日	11 整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	12 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	13 ※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	14 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバリエ 11:00~12:00	15 ※9:30~10:30 フルコース変更あり 栄養講話
16	17 休館日	18 整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	19 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 ナイトヨガ18:30~19:30 健康相談	20 ※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	21 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバリエ 11:00~12:00	22 ※9:30~10:30 フルコース変更あり
23	24 休館日	25 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	26 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00	27 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	28 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバリエ 11:00~12:00	29 ※9:30~10:30 フルコース変更あり 大広間全貸切
30 口腔講話	<b>グランドアイチ〜呼吸体操〜</b> 日時 6月6・13・20・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		<b>〜栄養講話〜</b> 日時 6月15日(土) 11時~12時 場所 第2会議室 料金 無料(別途入館料) ※6/4(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		<b>〜口腔講話〜</b> 日時 6月30日(日) 11時~12時 場所 第1会議室 料金 無料(別途入館料) ※5/14(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	