

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 8月

## 西楽園からのお知らせ

### ●リフレッシュルームのご案内●

- 時間：①10：45～11：15  
内容：セラバンド体操
- 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：ゆっくりプログラム



### ◆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：8月11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)



混雑している際はお待ち頂く事もあります。  
予めご了承ください。

### 介護相談会のご案内

- 8月22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。



当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円 (クイック&スロートレーニングのみ1回400円)			
○初級クロール教室	8/6・20・27日	(火) 13時～14時	定員25名
○やさしい水中エクササイズ	8/7・21・28日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○ナイトヨガ	8/7・21日	(水) 18時半～19時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	8/1・8・15・22・29日	(木) 11時～12時	定員30名
○クイック&スロートレーニング	8/1・8・22・29日	(木) 11時～12時	定員15名
○ゆらぎのヨガ	8/1・8・22・29日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	8/2・9・23・30日	(金) 11時～12時	定員30名
○KaQiLa～カキラ～	8/2・9・16・23・30日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	8/2・9日	(金) 14時～15時半	定員25名
○キッズHIP★HOP	8/10・17・24日	(土) 13時40分～14時40分	定員15名
○簡化24式太極拳	8/10・24・31日	(土) 16時半～17時半	定員25名

8月の当日申込教室は、8月限定の教室もあります。  
ぜひご参加お待ちしております！！

※2019年度、第2期スポーツ教室(事前申込み教室)は10月より開催予定です。  
詳細は館内POPをご確認ください。



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：

# 8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>西楽園は「まちのクールオアシス」として提供しています。 熱中症予防のためにお気軽にお立ち寄りください。 水分補給も忘れずに！！</p>			<p>施設11月予約日</p>	<p>1 整体営業日 ※11:00～12:00 フルコース変更あり クイック&amp;スロートレーニング 11:00～12:00 ゆらぎのヨガ 14:00～15:00</p>	<p>2 ※11:00～12:00 フルコース変更あり KaQiLa～カキラ～ 11:00～12:00 ヨガとバランスアップ 14:00～15:30</p>	<p>3</p>
<p>4</p>	<p>5 休館日</p>	<p>6 整体営業日 ※13:00～14:00 フルコース変更あり</p>	<p>7 健康相談 ※17:30～18:30 フルコース変更あり ナイトヨガ18:30～19:30</p>	<p>8 整体営業日 ※11:00～12:00 フルコース変更あり クイック&amp;スロートレーニング 11:00～12:00 ゆらぎのヨガ 14:00～15:00</p>	<p>9 ※11:00～12:00 フルコース変更あり KaQiLa～カキラ～ 11:00～12:00 ヨガとバランスアップ 14:00～15:30</p>	<p>10 キッズHIP★HOP 13:40～14:40 簡化24式太極拳 16:30～17:30</p>
<p>11 山の日 (通常営業) インボテ測定会</p>	<p>12 振替休日 (通常営業)</p>	<p>13 休館日</p>	<p>14</p>	<p>15 ※11:00～12:00 フルコース変更あり</p>	<p>16 KaQiLa～カキラ～ 11:00～12:00</p>	<p>17 キッズHIP★HOP 13:40～14:40</p>
<p>18 口腔講話</p>	<p>19 休館日</p>	<p>20 整体営業日 ※13:00～14:00 フルコース変更あり</p>	<p>21 健康相談 ※17:30～18:30 フルコース変更あり ナイトヨガ18:30～19:30</p>	<p>22 ※11:00～12:00 フルコース変更あり クイック&amp;スロートレーニング 11:00～12:00 ゆらぎのヨガ 14:00～15:00 介護相談会</p>	<p>23 ※11:00～12:00 フルコース変更あり KaQiLa～カキラ～ 11:00～12:00</p>	<p>24 キッズHIP★HOP 13:40～14:40 簡化24式太極拳 16:30～17:30</p>
<p>25</p>	<p>26 休館日</p>	<p>27 ※13:00～14:00 フルコース変更あり 移動図書 「宝くじ屋」 ★雨天中止</p>	<p>28 健康相談 ※17:30～18:30 フルコース変更あり</p>	<p>29 整体営業日 ※11:00～12:00 フルコース変更あり クイック&amp;スロートレーニング 11:00～12:00 ゆらぎのヨガ 14:00～15:00</p>	<p>30 ※11:00～12:00 フルコース変更あり KaQiLa～カキラ～ 11:00～12:00</p>	<p>31 簡化24式太極拳 16:30～17:30</p>
<p>グランドアイチ～呼吸体操～ 日時 8月1・8・15・22・29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>～口腔講話～ 日時 8月18日(日) 11時～12時 場所 第1会議室 料金 無料(別途入館料) ※8/6(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</p>		<p>打ち水大作戦2019 日時:8月1日(木)～8日(木) 朝8時15分・夕方18時(1日2回) 環境にもやさしい、お風呂の残り湯で 打ち水を行い、少しでも涼しくなりますように…</p>		