

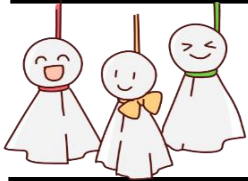
# 6月号 ~ 網干健康増進センター ~

# 6 リフレ・すまいる

2022



場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1  
 TEL ▶ 079-272-5601  
 FAX ▶ 079-272-5613 HP ▶ <http://www.aboshi-refre.jp>  
 休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29~1/3)  
 営業時間 ▶ 9:00~21:00



梅雨の季節がやってきました。  
 身体を動かし、快適で充実した  
 梅雨の日々を過ごしませんか？



グラウンドゴルフ月例大会  
 6月21日(火)開催予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 休館	2	3	4
5	6	7	8 休館	9 🚫🚫 スタンプ 2倍デー	10	11
12	13	14	15 休館	16 👵👶 シルバーデー お風呂	17	18
19	20	21 🏌️ グラウンドゴルフ 月例大会	22 休館	23	24	25
26 🔥 お風呂の日	27	28	29 休館	30		

9日(木) 🚫🚫  
**スタンプ2倍デー**  
 スタンプカードポイントが2倍!  
 20個で半額券プレゼント!

16日(木)  
**お風呂**  
 シルバーデー 👵👶  
 65歳以上であることが  
 証明できる身分証明書を  
 ご提示いただいた  
 温浴施設利用のお客様に  
 100円割引券プレゼント!

26日(日)  
**お風呂の日** 🔥  
 温浴施設利用で  
 100円割引券プレゼント!

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる6月号』は5月20日に発行しております。  
 今後の状況により、予定しておりますイベント・教室の延期・変更・中止の  
 対応をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。  
 随時、ホームページにて報告をさせていただきます。  
 お問い合わせは当施設まで お電話、ホームページをご覧ください。



## 健康づくり教室 新レッスン開催！！

### ストレッチヨガ

6月5日・19日(日) 10:30~11:30

持ち物：飲み物、マット持参可

講師：牧野 千春

・日頃の運動不足解消や怪我の予防に・・・etc

老若男女問わず、どなたでもできる簡単な内容となっています。

一緒に楽しくリフレッシュして、体幹や柔軟性をアップしていきましょう♪

※At will Your Body ピラティスと隔週で開催致します。

## 健康づくり教室 スペシャルレッスン！

### バランス

#### コーディネーション

6月2日・16日(木)

19:00~20:00

### At Will Your Body

#### ピラティス

6月12日・26日(日)

10:30~11:30

講師：渡辺 尚美



### シェイプアップバランストレーニング



6月3日・17日(金)

19:00~20:00

※シューズ必要

講師：山場 季

## 夏季特別企画

### たのしく作品をつくろう！ ガラス絵の具教室



対象 小学生(保護者付き添い不要)

日程 ①7月23日(土)・24日(日)・②8月6日(土)・7日(日) ①②各2回両日参加

時間 10:00~11:00

定員 ①②各10名 事前申し込み制(当日現金払い) 持ち物 色鉛筆(赤・青・黄三色)

参加費 1000円

申込期間 6月2日(木)~30日(木)

申込方法 申込用紙に記入の上、受付窓口へ提出(下絵①~③選んで記入)

スタンドグラスのような色合いを楽しむ方法や

描いた絵がシールのようにガラスにつけられるところがガラス絵の具の魅力！

友達との応募も◎

夏休みの工作等にもピッタリ！楽しく作品を作りましょう♪

