

# 7月号 ~ 網干健康増進センター ~

# 7リフレ・すまいる

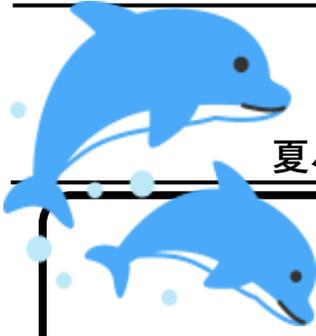
2022

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

いよいよ夏本番!

プールが気持ちいい季節です

夏バテ防止のためにも定期的な運動を心がけましょう!



グラウンドゴルフ月例大会

7月19日(火)開催予定



7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!

14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(火)

お風呂の日



温浴施設利用で  
100円割引券プレゼント!

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 休館	7 🚫🚫 スタンプ 2倍デー	8	9
10	11	12	13 休館	14 👴👵 お風呂 シルバーデー	15	16
17	18 海の日	19 🏌️ グラウンドゴルフ 月例大会	20 休館	21	22	23 🎨 ガラス絵具 教室
24 🎨 ガラス絵具 教室	25	26 🔥 お風呂の日	27 休館	28	29	30
31						

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる7月号』は6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。



# トレーニングジム7月~8月 夏の大キャンペーン

◎はじめての方をご紹介で、紹介者と初回者の両名様に  
半額券を1枚プレゼント!!

◎初回者講習受講者限定回数券を販売!!  
※7月以降の初回者講習から3か月以内の方(1500円分で5回分)

期間: **7月1日(金)~8月30日(火)**

## 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

7月14日・28日(木)  
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

At Will Your Body  
ピラティス

7月10日・24日(日)  
10:30~11:30

### ストレッチヨガ

7月3日・17日(日)  
10:30~11:30

講師: 牧野 千春

### シェイプアップ バランストレーニング

7月8日・29日(金)  
19:00~20:00

講師: 山場 季

## 夏バテを防ぐには?



### ・食事

暑い日が続くと、食欲がわかずにそうめんやざるそばなど、どうしても偏った冷たい食事になりがちです。夏バテの予防・改善にはバランスのいい食事を心がけることが大切です。

### ・運動

適度な運動は、自律神経を整えるのに役立ちます。涼しい時間にウォーキングをしたり、軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。

### ・睡眠

睡眠不足は夏バテの原因になります。しっかりと睡眠をとり、疲労回復をすることで夏バテの予防ができます。

### ・水分補給

脱水症状にならないようにこまめに水分補給を心がけましょう。よく冷えた飲み物は胃腸を刺激してお腹を冷やす原因にもなります。冷たいものを一気に飲むのは控えましょう。

