

10月号 ～ 網干健康増進センター ～

10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(12/28~1/4)
 営業時間 ▶ 9:00~21:00



10月2日(日)は
 エコパーク内停電の為
 休館となります。



グラウンドゴルフ月例大会
 10月18日(火)開催予定

10月10日(月)
 健康づくり教室
 祝日の為、休講となります。



月	火	水	木	金	土	日
					1	2 停電の為 休館
3	4	5 休館	6	7	8	9
10 スポーツの日	11	12 休館	13	14 🍷🍷 スタンプ 2倍デー	15	16
17	18 🏌️ グラウンドゴルフ 月例大会	19 休館	20	21 👵👵 シルバーデー お風呂	22	23
24	25	26 休館	27 🔥 お風呂の日	28	29	30
31						

14日(金) 🍷🍷
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!

21日(金)
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!

27日(木)
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10月号』は9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。



10月健康づくり教室 新レッスン開催！！

武道エクササイズ

開催日：10月7日（金） 11：30～12：30
10月15日（土） 13：00～14：00
10月20日（木） 19：00～20：00

講師：森口 智美

持ち物：飲み物、ヨガマット持参可

- ・音楽に合わせて基本の動き
- ・ミット打ち
- ・有酸素運動
- ・ヨガマットで簡単な受け身

ヤングからシニアまでどなたでも参加できます！

激しく動きたい方は激しく！ゆったりと動きたい方はゆったりと・・・

ご自分のペースでOK！

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

10月6日・27日（木）
19：00～20：00

講師：渡辺 尚美

At Will Your Body

ピラティス

10月16日・30日（日）
10：30～11：30

ストレッチヨガ

10月9日・23日（日）
10：30～11：30

講師：まきの ちはる

シェイプアップ バランストレーニング

10月14日・28日（金）
19：00～20：00

講師：山場 季

10月8日は骨の日

骨と関節の怪我に注意するように10月8日を「骨の日」と決められたそうです。

（骨の「ホ」の字が「十」と「八」で作られているため10月8日になった）

では、骨を丈夫にするためにまずは運動することですが、散歩やプールでの歩行等軽めの運動から始めましょう。普段の買い物時に、少し早足で歩いてみたり足を意識しながら、階段の昇り降りをするのも効果的です。

また、単なる日光浴もビタミンDの生成につながり、骨を強くする作用があります。

さらに食生活面では、乳製品がカルシウムの源です。

牛乳、大豆製品や小魚、桜エビ、ひじき、ゴマなど、カルシウムが多く含まれる食材を摂取しましょう。

スポーツの秋ではありますが、あまり肩に力を入れすぎず、秋のそよ風を楽しみながら身体を動かすことが大切です。

