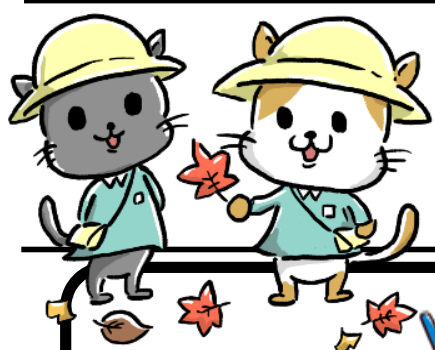


9月号 ～ 網干健康増進センター ～

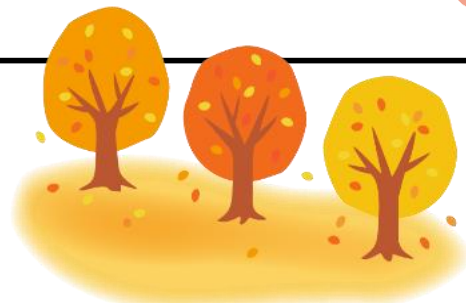
リフレ・すまいる

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



まだまだ残暑が厳しい季節です。
 プールやトレーニングジムで
 バテない身体づくりをしていきましょう！



グラウンドゴルフ月例大会
 9月20日(火)開催予定



9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！

16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！

26日(月)

お風呂の日



温浴施設利用で
 100円割引券プレゼント！

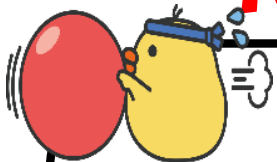
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7 休館	8	9 スタンプ 2倍デー	10	11
12	13	14 休館	15	16 お風呂 シルバーデー	17	18
19 敬老の日	20 グラウンドゴルフ 月例大会	21 休館	22	23 秋分の日	24	25
26 お風呂の日	27	28 休館	29	30		

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる9月号』は 8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

講師：森口 智美

10月15日（土） 13：00～14：00

10月20日（木） 19：00～20：00

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

9月8日・15日（木）
19：00～20：00

At Will Your Body

ピラティス

9月4日・18日（日）
10：30～11：30

講師：渡辺 尚美



ストレッチヨガ



9月11日・25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



9月9日・30日（金）
19：00～20：00

講師：山場 季



9月 冷えによる体調不良から身を守ろう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良に繋がります。冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。また、38～40度くらいのぬるめの湯で半身浴をして身体を芯から温めて十分な睡眠をとりましょう。

