

6 月号 ～ 網干健康増進センター ～ リフレ・すまいる

2023

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

FAX ▶ 079-272-5613

HP ▶ <https://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



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20日(火)開催予定



6



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	20 🏌️ グラウンドゴルフ 月例大会	21 休館	22	23	24	25
26 🔥 お風呂の日	27	28 休館	29	30		

65歳以上のお客様は

当施設をご利用されるにあたり
年齢を証明できる身分証明書の
提示が必要となります。

プール・トレーニングジム
温浴施設・グラウンドゴルフ

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個で無料券プレゼント！

16日(金)

お風呂
シルバーデー



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！

※ 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。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。

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！

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 ピラティスプラス

6月1日・15日(木)
19:00~20:00

講師：渡辺 尚美

AtwillYourbody ピラティス

6月11日・25日(日)
10:30~11:30



ファイティングFIT



6月8日・22日(木)
19:00~20:00

講師：森口 智美

初級ゆるダンスエクササイズ

6月10日・24日(土)
10:00~11:00

講師：R I E



ストレッチヨガ



6月4日・18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

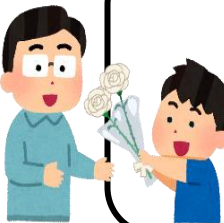
6月3日・17日(土)
10:00~11:00

講師：山場 季

※曜日、時間帯が変更となります。



健康づくり教室 スンバ開講！！



開催日：6月10日・17日(土) 時間：15:00~16:00

持ち物：室内シューズ、飲み物 講師：明石 千草



夏 特別イベント開催



トリックアート教室

開催日：7月22日(土)10:00~12:00
対象年齢：小学生(保護者付き添い可)
参加費：1000円(当時現金払い)
定員：10名
申込期間：6月1日(木)~6月23日(金)
FAX 6月2日(金)~

ガラス絵具教室

開催日：8月5日(土)10:00~12:00
対象年齢：4才~8才(保護者付き添い必要)
参加費：1000円(当時現金払い)
定員：10名
申込期間：6月1日(木)~6月23日(金)
FAX 6月2日(金)~



6月は天気痛になりやすい・・・??

気象の変化によって持病が悪化する「気象病」のうち、痛みや気分障害に関するものを「天気痛」と呼びます。昔から「雨が降る前になると古傷が痛む」といったことはよくいわれています。一部では、低気圧に覆われた気候になると、アミノ酸の一種である「ヒスタミン」が増えるといわれています。そうすると結果的に、鼻水が出やすくなったり、皮膚にかゆみを覚えたり、関節に痛みを感じるなどアレルギー症状が起きやすくなります。さらに気圧が変化することにより交感神経が緊張状態となり痛みをもたらす一因になっているのではといわれています。

こうした症状がもし起きた場合、自律神経を整える為

- ①朝起きたら太陽の光を浴びる
- ②身体を休ませ、睡眠と起床の時間を一定させ、質の良い睡眠をとる
- ③規則正しい生活を送る、④適度な運動を実践することが効果的。

ぜひ日々の生活の中で、心がけてみてください。