

# 10月号 ~ 網干健康増進センター ~

# 10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(12/29~1/3)

営業時間 ▶ 9:00~21:00



イベント変更のお知らせ

10月より

シルバーデー・お風呂の日をスタンプ2倍押し!!



グラウンドゴルフ月例大会

10月17日(火)開催予定





10




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

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

6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!

20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  
スタンプ2倍押し!

26日(木)  
お風呂の日   
温浴施設利用で  
スタンプ2倍押し!

※ 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。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 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

10月5日・19日(木)  
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

### Atwill your body ピラティス

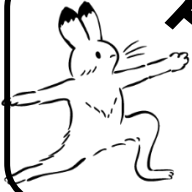
10月15日・29日(日)  
10:30~11:30



### ストレッチヨガ

10月22日(日)  
10:30~11:30

講師: まきの ちはる



### カーディオエクササイズ

10月7日・21日(土)  
10:00~11:00

講師: 山場 季



### 初級ゆるダンスエクササイズ

10月14日・28日(土)  
10:00~11:00

講師: RIE



### ズンバ

10月14日・28日(土)  
15:00~16:00

講師: 明石 千草



### 秋特別限定イベント

## 親子DEヨガ

日時: 10月8日(日) 持ち物: タオル、ヨガマット持参ok、飲み物、  
10:30~11:30 ボックスティッシュ1箱、ストロー2本、直径22cmの紙皿2枚

講師: まきのちはる

参加料: 1200円 対象年齢: 義務教育修了者・小学生

2人1組(親、子)計10組 **当日受付先着順**



※ファイティングFITは、10月より毎週金曜日19:00~20:00へ変更となります。  
お間違えの無いよう、お願いします。



### 秋にこそなりたい睡眠改善について



睡眠は、身体の機能を整えるのに大切なものにもかかわらず、どうしても疎かにされがちです。実は、乱れた睡眠習慣を改善する一番良い季節が「秋」だと言われています。血流・消化吸収・新陳代謝などの身体の機能は、春から活動的になり、夏に最も活発化します。だからたくさん身体を動かし、時には少々夜更かししても、新たな活力がすぐ湧いてきます。一方、秋から冬に向けては活力が低下するので、睡眠は「早寝」が基本。夕暮れが早まり夜が長くなっていく自然のリズムに合わせて寝る時間を早め、睡眠時間を長くすることが大切。「秋の夜長」と言われるように、夏に比べて日照時間が少しずつ短くなります。体内時計の働きにより、日の長さに応じて睡眠の状態が変化しています。そして、睡眠の量や質は季節によって違ってきます。身体を回復させ、日中を快適に過ごし、今もこれからも健康を維持するために睡眠をしっかりとりましょう。