

11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(12/29～1/3)

営業時間 ▶ 9:00～21:00

グラウンドゴルフ月例大会 11月21日(火)開催予定

11月1日(水)～11月15日(水)までの期間

男性サウナ工事の為、**男女温浴施設利用中止**となります。

ご利用のお客様には、ご迷惑をおかけしますが
ご理解の程お願い致します。



月	火	水	木	金	土	日
		1 休館	2	3 文化の日	4	5
6	7	8 休館	9	10	11	12
13	14	15 休館	16	17 スタンプ 2倍デー	18	19
20	21 グラウンドゴルフ 月例大会	22 休館	23 勤労感謝の日	24 お風呂 シルバーデー	25	26 お風呂の日
27	28	29 休館	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
提示で高齢者割引が受けられます。

プール・トレーニングジム・温浴施設
グラウンドゴルフ

17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!

24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!!

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる11月号』は10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(日)

お風呂の日

温浴施設利用で
スタンプ2倍押し!!

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

11月2日・16日（木）
19:00～20:00

AtwillYourbodyピラティス

11月5日・19日（日）
10:30～11:30

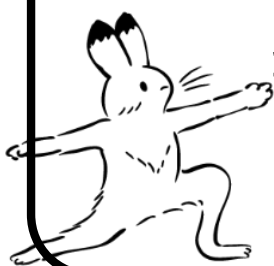
講師：渡辺 尚美



ストレッチヨガ

11月12日・26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

11月4日・18日（土）
10:00～11:00

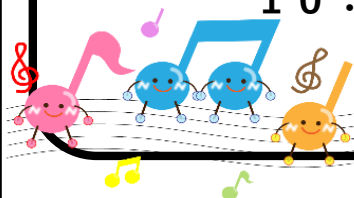
講師：山場 季



初級ゆるダンスエクササイズ

11月11日・25日（土）
10:00～11:00

講師：RIE



ズンバ

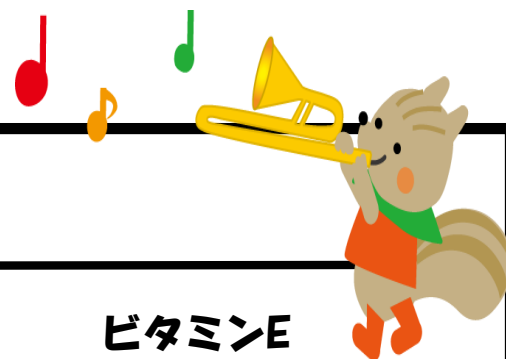
11月11日（土）
15:00～16:00

講師：明石 千草



○免疫機能低下を防ぐビタミンACE

寒い季節となりました。空気も乾燥し、いよいよ風邪シーズン到来です。
免疫機能低下を防ぎ、風邪を予防しましょう。ビタミンA・C・Eは疲労回復の他に
「抗酸化作用」によって体内の細胞膜の酸化による「老化」や「動脈硬化」などを
予防する効果が期待できるといわれています。
今回はこの冬の時期に積極的に摂ってほしいビタミン界のACEをご紹介します。



種類	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
働き	皮膚や粘膜を強くする	皮膚や血管、筋肉を丈夫に保つ	コラーゲン生成に不可欠細胞膜を酸化から守る
多く含む食材	鶏レバー、人参、ほうれん草 春菊、モロヘイヤなど	果物、パプリカ、ブロッコリーなど	アボカド、カボチャ、種実類など

