

12月号 ~ 網干健康増進センター ~

12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



2023年営業最終日12月28日(木)

2024年営業再開1月4日(木)

グラウンドゴルフ月例大会

12月19日(火)開催予定

12

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

8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!

22日(金)

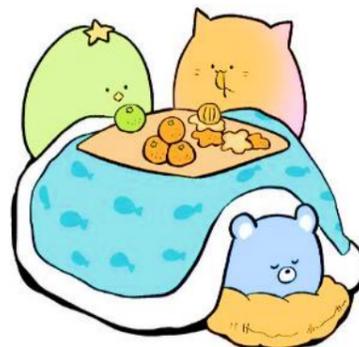
お風呂

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12月号』は11月20日に発行しております。
 状況により、イベント・教室の延期、中止変更の対応を
 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。



26日(火)

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

12月7日・21日(木)

19:00~20:00

ピラティスプラス

Atwillyourbody

ピラティス

12月3日・17日(日)

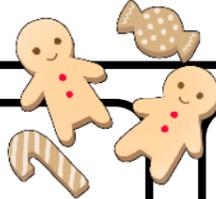
10:30~11:30



ストレッチヨガ

12月10日(日)

10:30~11:30



カーディオエクササイズ

12月2日・16日(土)

10:00~11:00



初級ゆるダンスエクササイズ

12月9日・23日(土)

10:00~11:00



ズンバ

12月2日・16日(土)

15:00~16:00



健康づくり教室 **24日限定**
クリスマス・アロマキャンドルヨガ

大人水泳 **1日限定**
煩惱スイム

開催日: 12月24日(日)

時間: 10:30~11:30

受講料: 800円(当日現金払い)

定員: 25名(当日受付)

開催日: 12月25日(月)

時間: 18:00~20:30

受講料: 1500円(当日納入)

定員: 10名(事前申し込み制)



冬の健康管理に必要な三要素

1) 感染症の予防

咽喉や鼻の粘膜を乾燥させにくくする意味でもマスク着用をしましょう。

2) 環境の調整

こまめに換気をして、部屋の中の気温は20度前後

湿度は50~60%を目安に保温加湿をするようにしましょう。

ウイルスが空気中を飛散しにくくするためには湿度管理が重要になります。

3) 食事と運動

ウォーキングや縄跳び、ジョギングなど日々適度な運動を心がけましょう。

温かい具だくさんの鍋やみそ汁などを飲むと体が芯から温まり、リラックス効果も期待できます。

