

8月

号

～ 網干健康増進センター ～

リフレッシュ・すまいる

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

FAX ▶ 079-272-5613

2024

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 HP ▶ <https://www.aboshi-refre.jp>

暑い夏がやってきました！

この季節を楽しむ為に

夏バテや脱水症の対策をしましょう

グラウンドゴルフ月例大会

8月20日(火)開催予定

8

月	火	水	木	金	土	日
			1 夏休み 書道教室	2	3 夏季限定 アート展覧イベント 「多種多彩」	4
5	6 夏休み 書道教室	7 休館	8	9 スタンプ 2倍デー	10	11 山の日
12 振替休日 お盆休み限定 FAT BURN ピラティス	13	14 休館	15	16	17 お盆休み限定 カーディオ エクササイズ	18
19	20 グラウンドゴルフ 月例大会	21 休館	22	23 お風呂 シルバーデー	24	25
26 お風呂の日	27	28 休館	29	30	31	

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

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！

23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！

26日(月)

お風呂の日

温浴施設利用のお客様に
スタンプ2倍！

※ 重要 ※

イベント・教室の中止・変更・延期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。

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

8月22日(木)
19:00~20:00
講師: 渡辺 尚美

AtwillYourbody ピラティス

8月25日(日)
10:30~11:30
講師: 渡辺 尚美

初級ゆる ダンスエクササイズ

8月24日(土)
10:00~11:00
講師: R I E

ZUMBA

8月17日(土)
17:00~18:00
講師: ゴンゾー

ズンバ

8月3日・10日(土)
15:00~16:00
講師: 明石 千草

カーディオ エクササイズ

8月3日・31日(土)
10:00~11:00
講師: 山場 季

8月お盆休み限定レッスン

8月17日(土)

カーディオエクササイズ

10:00~11:00

小学4年生~中学生も参加可能です!

持ち物 室内シューズ

講師: 山場 季

8月12日(月)

FAT BURNピラティス

10:30~11:30

持ち物 室内シューズ

講師: 渡辺 尚美

気をつけて!夏の終わりの体調不良

まだまだ残暑が厳しい季節です。

夏の疲れが、8月後半から9月にかけて食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不良につながってきます。

残暑の時期の体調不良を予防する方法を4つ紹介します。

①軽い運動

ストレッチや散歩など軽い運動でよいので、身体を動かすようにしましょう。身体を動かすことで睡眠の質を上げたり血行を良くして胃腸のはたらきを改善させたりする効果が期待できます。

②バランスの良い食事

1日3食バランスのよい食事を意識しましょう。特に老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆などビタミンB1を含む食べ物を摂るようにしましょう。

③温かい食事

温かい飲み物やしょうがなど、身体の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。

④ぬるめの湯で入浴

冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。また入浴は眠気を誘うことができるので質のよい睡眠にすることも期待できます。



ぜひ日々の生活の中で、心がけてみてください。日々の生活に一工夫をして、今年の長引く残暑を元気に乗り切りましょう。