

6月号 ~ 網干健康増進センター ~

リフレ・すまいる

2020

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

FAX ▶ 079-272-5613

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 ▶ <http://www.abosi-refre.jp>



5/31まで完全休館となっております。
新型コロナウイルス感染状況により、休館期間が
変更・延長される可能性があります。



イベント・教室の中止のお知らせ

『グラウンドゴルフ』
チャンピオンシップ
6月月例会



『健康づくり教室/ショートレッスン』
スタジオ利用中止 6月末まで開講予定分

※次回再開は未定です。改めてご報告致します。



イベントカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休館	4	5	6	7
8	9	10 休館	11	12 お得なセットの日	13	14
15	16	17 休館	18	19 スタンプ2倍デー	20	21
22	23	24 休館	25	26 お風呂の日	27	28
29	30	30 休館				

12日(金)
セットの日

お得なセット

- ・グラウンドゴルフ
- ・トレーニングジム
- ・プール

ご利用の方は+100円で
温浴施設が利用可能!

19日(金) **スタンプ2倍デー**

スタンプカードポイントが2倍に!
20個で半額券プレゼント!

26日(金)

お風呂の日

温浴施設利用で
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、予定しておりますイベント・教室の延期・変更・中止、また施設の利用制限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。



コロナウイルスに負けない免疫力をつけるために

<免疫力をアップする食事！4つのポイント>



①良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ

タンパク質は、私達の身体を構成するあらゆるもので合成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力もダウン。毎日の食事で良質なタンパク質を摂りましょう。

②乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌をふやして腸を元気に

食べ物を通して体の中に侵入しようとする外敵をブロックし、栄養素を吸収している腸は、全身の免疫システムの重要拠点です。善玉菌を食事に取り入れるとともに、腸内環境を美化する食物繊維も腸を元気に保ちましょう。

③ビタミンA（β-カロテン）で粘膜を強くして喉や鼻をガード

全身をおおう皮膚や粘膜は、身を守るバリアです。特に鼻や喉の粘膜には細菌やウイルスが真っ先に入ってくる場所。その場所を健全に保つためにビタミンAを積極的に摂りましょう。

④ビタミンC・Eで免疫力を活性化

免疫細胞の働きを高めるビタミンCや活性酸素を消去するビタミンEもしっかり補給しましょう。



手洗いによる新型コロナウイルス感染予防対策

正しい手の洗い方

手洗いの前に ○ 爪は短く切っておきましょう
○ 時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石鹸や ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

施設での新型コロナウイルス感染防止対策

<館内での取り組み>

- ・館内に消毒液を数ヶ所設置。ご来館の際は手指消毒を必ずお願い致します。
- ・密接を防ぐ為に、特に受付前・ロビー・ギャラリーでは人との間隔を空けるようお願い致します。
- ・受付にビニールカーテンの設置。
利用者様との接触を少なくする為、手渡しでの対応を控えさせていただきます。
- ・館内では定期的に空気換気を実施致します。
- ・体調不良の方のご来館はお断りさせていただく場合がございます。
- ・施設スタッフが定期的に清掃・消毒作業をしております。
- *施設スタッフは、随時手洗い・手指消毒を行い、感染拡大防止に心掛け業務しております。



●利用者様の安全確保の為、ご不便・ご迷惑をお掛け致しますがご了承ください。