

8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 営業時間 ▶ 9:00~21:00
 FAX ▶ 079-272-5613 HP ▶ <http://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)



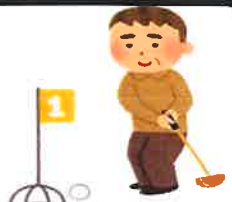
気温や湿度が高く熱中症になりやすい季節です。
 「三密」を避けながら、こまめに水分補給をするなど
 十分な熱中症対策を心がけましょう。







8月グラウンドゴルフ月例大会

8月18日 開催予定



イベントカレンダー

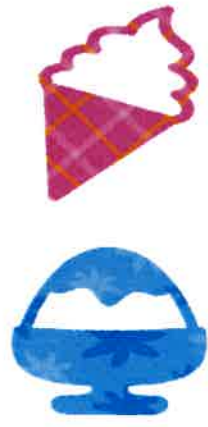
月	火	水	木	金	土	日
		休館			1	2
3	4	休館	6	7	8	9
10 山の日	11	休館	13	14  スタンプ 2倍デー	15	16
17	18  グラウンドゴルフ 月例大会	休館	20	21	22	23
24	25  お風呂の日	休館	27	28	29	30
31						

14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!

25日(火)
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8月号』は7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。



熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



出典:厚生労働省 ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/>

健康づくり教室 特別レッスン!

バランス

コーディネーション

6・20日(木) 19:00~20:00

At Will Your Body

ピラティス

9日(日) 10:30~11:30

- ・運動靴不要
- ・ヨガマット持参可

- ・運動靴不要
- ・ヨガマット持参可

講師:渡辺 尚美



- 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下さい。
- 体調が優れない方は、施設のご利用をお控えください。
- 今後の状況により、施設の利用制限の人数を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

