

10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)




10月4日(日)は、エコパーク内
 停電のため**休館**となります





グラウンドゴルフ 10月月例大会
 10月20日(火)開催予定



イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4 停電のため 休館
5	6	7 休館	8	9	10	11
12	13	14 休館	15	16 スタンプ 2倍デー	17	18
19	20 グラウンドゴルフ 月例大会	21 休館	22	23	24	25
26 お風呂の日	27	28 休館	29	30	31	

16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個で半額券プレゼント!

26日(月)

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10月号』は9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。



健康づくり教室

10月3日 より **STRONG by ZUMBA** が

脂肪燃焼サーキット トレーニング に変わります

サーキットトレーニングとは、スポーツにおける競技力向上や
体脂肪を減らすなどダイエットを目指す方にオススメの運動です。

(参加には室内シューズが必要です)

講師：山崎 恵美 時間：19：00～20：00 曜日：毎週土曜日



特別レッスン！

バランス

コーディネーション

10月8日・22日 (木)

19：00～20：00

講師：渡辺 尚美

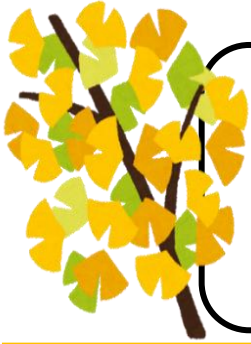
At Will Your Body

ピラティス

10月11日 (日)

10：30～11：30

講師：渡辺 尚美



「秋バテ」を乗り切りましょう！



秋に体調を崩しやすくなる理由

・急激な気温変化

秋は天候の変化と1日の寒暖差が激しい季節です。朝晩は気温が低く冷え込む一方で、日中は気温が上がります。また、台風や秋雨前線などで天候が崩れる日が多く、気圧の変化も激しい季節です。寒暖差や気圧変化は自律神経の乱れを起し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こす恐れがあります。

・空気の乾燥

秋になり空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾くため、水分を失っていることに気づきにくく、水分補給がおろそかになってしまいやすいです。



秋バテを防ぐ方法

・体を冷やさない

体を冷やさないように温かい飲み物や食べ物を摂り、体を温めましょう。また、お風呂にはしっかり浸かるようにしましょう。

・積極的に水分補給する

秋は涼しく喉の渇きを感じにくいため、積極的に水分補給することが大切です。水分補給するときは、常温の水や白湯を飲み、体を冷やさないようにしましょう。

・規則正しい生活を送る

早寝早起きを心掛け、規則正しい生活リズムを身に付けることで、自律神経のバランスの改善や、免疫力を高める効果が期待できます。

