

2

月号 ～ 網干健康増進センター ～

リフレ・すまいる

2021

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

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)

営業時間 ▶ 9:00～20:00 (2/7まで) 2/7以降 9:00～21:00



おにのぬり絵大会 ※施設利用者3歳～小学生対象

受付で配布の原紙を持ち帰り、作成して頂いたぬり絵を
後日受付へ持参して頂くと参加賞をプレゼントいたします。

配布期間：2/1～2/9 引き換え期間：2/19まで



グラウンドゴルフ 2月 月例大会

2月16日(火) 開催予定



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

12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(金)

お風呂の日

温浴施設利用で

100円割引券プレゼント!

19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

100円割引券プレゼント!

2021年2月7日(日)に開催を予定しておりました

『2020年度 姫路とれとれ市 網干かき祭り』は

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

今年度は中止が決定しております。

2月21日(日)『西播高等学校駅伝大会』

営業時間 14時～21時となります。

9時～13時までは交通規制がかかりますので、お車での来館はできません。

※当日のシャトルバスは、「網干市民センター13:57発」

からの運行予定です。



緊急事態宣言に伴う営業時間の変更について

政府による緊急事態宣言の対象地域追加に伴い、1月14日～2月7日の間（延長の可能性あり）営業時間を9:00～20:00（施設利用は19:45まで）と、短縮させていただきます。当施設をご利用の皆様にはご不便、ご迷惑をお掛け致しますが何卒ご理解・ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

健康づくり教室

- 1回：600円
- 対象：義務教育修了者以上
- 祝日休講
- 定員15名（1月現在）

ZUMBA

ヨガ

サーキット
トレーニング

ピラティス

エアロビクス

太極拳

ムーブメント
トレーニング

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

2月4日・18日（木）

19:00～20:00

講師：渡辺 尚美

At Will Your Body

ピラティス

2月7日（日）

10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

冷え性改善ストレッチ

第2の心臓と呼ばれ、ミルキングアクションという血液の循環機能があるふくらはぎの筋肉を動かすことでポンプの役割となって、体の末端まで血流を促し、血の巡りを改善する効果が期待できます。

① 床に座って右膝を立て、右腕で抱えます。

↓
左脚を伸ばし、足先を左手で掴みます。

↓
足先を手前に10秒程度引っ張ります。

（この時にふくらはぎが伸びていることを感じましょう。）

↓
右足も同様に行いましょう。

② 椅子に浅く座って、姿勢を正します。

↓
両足の踵を上げ、10秒程度維持したら踵を下ろします。

↓
上記の動作を繰り返しましょう。

