

7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)

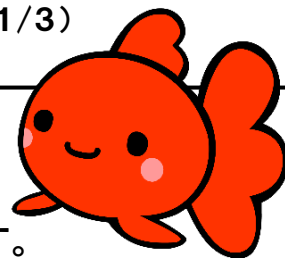
営業時間 ▶ 9:00～21:00



健康づくり教室

7月19日(月)開講

7月22日(木)・23日(金)祝日の為、休講となります。



グラウンドゴルフ月例大会

7月20日(火)開催予定



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7 休館	8	9 お風呂 シルバーデー	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 海の日	23 スポーツの日	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!

9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!

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる7月号』は6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

●1回：600円 ●対象：義務教育修了者以上
●定員：各15名（6月20日時点） ●祝日休講

おすすめレッスン！

バランス

コーディネーション

7月1日・15日・29日（木）
19:00～20:00

講師：渡辺 尚美



At Will Your Body

ピラティス

7月4日・11日・25日（日）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美



熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏をすごしましょう

★喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。

★外出の際は体をしめつけない涼しい服装で日よけ対策をしましょう。

★栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。

★適度に換気をしましょう。

★暑さに備えた体力づくりをしましょう。

★部屋の温度をこまめにチェックしましょう。

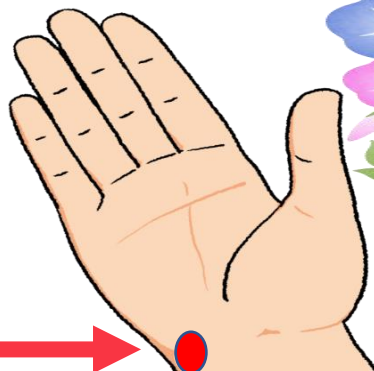


熱中症対策

熱を放散する作用があるツボ

●通里（つうり）

手の平側、小指側の手首の一番太いシワから肘に向かって親指1本のところ



●体調がすぐれない方は施設のご利用をお控えください。

●利用者様の安全の為、ご不便、ご迷惑をおかけしますがご了承ください。