

# 11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



11月3日(祝) 通常営業  
 11月4日(木) 休館日となります



グラウンドゴルフ秋季大会  
 11月17日(水) 開催予定  
 ※月例大会は開催致しません



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 文化の日 営業日	4 休館	5	6	7
8	9	10 休館	11	12 お風呂 シルバーデー	13	14
15	16	17 GG 秋季大会 休館	18	19 ㊄ ㊄ スタンプ 2倍デー	20 「食欲とスポーツの秋」 →	21
22	23 勤労感謝の日 →	24 休館	25	26 ㊄ お風呂の日 →	27	28
29	30					

12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!

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)

**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!

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる11月号』は10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。



# 11月イベント

# 食欲とスポーツの秋



11/20(土)~11/28(日)の期間、トレーニングジム・プール・お風呂・グラウンドゴルフ・健康づくり教室  
ご利用の方に、喫茶でご利用できるコーヒー、紅茶、甘酒無料券を配布！！

※450円以上のご注文でコーヒー、または紅茶が無料になる券です。

※1日1枚。配布時間9:00~15:00

※有効期限:令和3年11月30日まで



## 基礎代謝を上げる方法

### 1 深呼吸と呼吸トレーニングで心肺機能を高める

有酸素運動によって心肺機能を高めたり  
風船やペットボトルを使って、呼吸筋のトレーニングを行ったり  
「4秒で鼻から吸って7秒息を止め、8秒で口から長く吐き出す」といった  
「4・7・8呼吸法」など、呼吸を意識して行う事で代謝を高め  
自律神経を安定させる事もできます。



### 2 体温を上げる食事を心掛ける

筋肉量も増やしてくれるタンパク質が豊富な肉類・卵・乳製品・大豆などはもちろん  
玄米やライ麦など色の濃い穀物  
根菜類だと、にんじん・かぼちゃなども体温アップに役立ちます。



### 3 深い睡眠を心掛ける

睡眠にも質があり、質の良い睡眠であれば  
たった3時間で体内の疲労を回復させるともいわれています。  
その為には、日中にしっかりと運動をし、仕事や家事もキビキビと行う事が大切です。  
脳の働きも睡眠とは密接な関係があるので、何かに集中したり  
逆に瞑想をしてリラックスしたり、脳に何らかの刺激を与える事で  
深い睡眠が得られます。  
質の良い睡眠は、ホルモンバランスを整え、代謝アップにも貢献します。



## 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

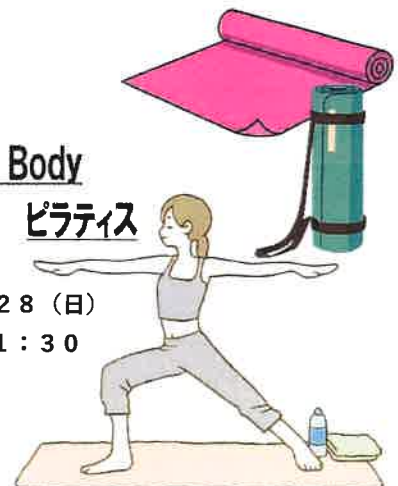
11月18日(木)  
19:00~20:00



### At Will Your Body

### ピラティス

11月7日・28(日)  
10:30~11:30



講師: 渡辺 尚美