5月号 ～ 網干健康増進センター ～

2022 リフレ・すまいる

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

グラウンドゴルフ市長杯

５月１８日（水）開催予定

※予備日 １９日（木）全コース利用不可

グラウンドゴルフ月例大会は開催しません。
お間違えの無いようお願い致します。

５月４日（水）通常営業
５月６日（金）振替休館となります。

5

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 営業日	5 こどもの日	6 振替休館	7
8	9	10	11 休館	12	13 スタンプ２倍デー	14
15	16	17	18 グラウンドゴルフ市長杯 休館	19 グラウンドゴルフ市長杯 予備日	20 お風呂 シルバーデー	21
22	23	24	25 休館	26 お風呂の日	27	28
29	30	31				

１３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！

２０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（木）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5月号』は 4月19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。

健康づくり教室おすすめレッスン

パワーヨガ

毎週月曜　１９：００～２０：００

持ち物　飲み物、タオル、マット持参可

講師：山崎　恵美

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　At Will Your Body　ピラティス

5月　12日・19　日（木）　5 月8 日・22日（日）
１９：００～２０：００　　１０：３０～１１：３０

講師：渡辺　尚美

シェイプアップバランストレーニング

5月１３日・２０日・２７日（金）
１９：００～２０：００

※シューズ必要

講師：山場　季

五月病対策！！

新社会人や、入学直後の方などのまわりでよく聞かれるのが「**五月病（ごがつびょう**」
新年度が始まる四月には環境の変化が多く、その環境にうまく適応できないと
うつのような症状が出てしまうのが五月病。
ちょうど四月も一ヶ月を過ぎた五月頃から不調が出てしまうことから
「五月病」と呼ばれるようになりました。

●対処方法

①時間を上手に管理する→適度な休憩・気分転換で脳を活性化！
②他人と交流する→ネガティブな感情や退屈を和らげる！
③健康的な食事と質のいい十分な睡眠→カフェイン・アルコールの
過剰な摂取は要注意！
④運動を習慣化する→まずはウォーキング10～15分歩いてみよう！
身体活動はストレスを軽減させてくれます。プール、トレーニングジム
グラウンドゴルフ、健康づくり教室等の各施設のご利用もお待ちしております！