

2026年

～網干健康増進センター～



号

# 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 ▶ <https://www.aboshi-refre.jp>

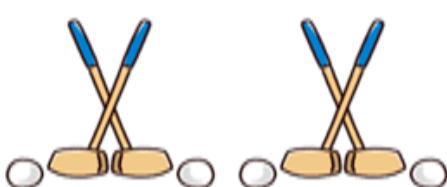
休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29~1/3)

営業時間 ▶ 9:00~21:00



2月11日(水 祝日)は通常営業

2月12日(木)は振替休館となります。



グラウンドゴルフ月例大会

2月17日(火)開催予定



2



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 休館	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日 通常営業	12 振替 休館	13 スタンプ 2倍デー	14	15
16	17 グラウンドゴルフ 月例大会	18 休館	19	20 お風呂 シルバーデー	21	22
23 天皇誕生日	24	25 休館	26 お風呂の日	27	28	

## ※ 重要 ※

イベント・教室の中止・変更・延期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。

26日(木)

お風呂の日



温浴施設利用のお客様に  
スタンプ2倍押し!

65歳以上のお客様は  
当施設をご利用されるにあたり  
年齢を証明できる身分証明書の  
提示で高齢者割引が受けられます。  
プール・トレーニングジム  
温浴施設・グラウンドゴルフ

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個で無料券プレゼント!

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  
スタンプ2倍押し!

26日(木)

お風呂の日



温浴施設利用のお客様に  
スタンプ2倍押し!

## 健康づくり教室 スペシャルレッスン！

### ZUMBA®

2月21日・28日（土）  
11：30～12：30

講師：明石 千草  
※シューズ必要



### ZUMBA®

2月7日・21日（土）  
17：00～18：00

講師：ゴンゾー  
※シューズ必要



### 初級ゆるダンス エクササイズ

2月14日・28日（土）  
10：00～11：00

講師：RIE  
※シューズ必要



### ピラティス

2月8日（日）・23日（月祝）  
10：30～11：30

講師：渡辺 尚美  
※シューズ不要



### リセットヨガ

2月1日・22日（日）  
10：30～11：30

講師：ソウリー恭子  
※シューズ不要



## 2月は「全国生活習慣病予防月間」

生活習慣病の予防に向けた重要な時期です。予防に努めましょう。

○バランスの良い食事：1日3食をバランスよく食べ、野菜を意識して毎食摂取し、間食や甘い食べ物、揚げ物は控えましょう。



○運動：今より10分多く体を動かすことで、死亡リスクや生活習慣病の発症、認知症の発症を低下させることができます。できる範囲で体を動かす時間を増やしていく、1日合計60分間元気に体を動かすことを目標にしましょう。



○休養：心身の疲労を回復し、元の活力のある状態に戻すために「休む」ことが重要です。また、明日に向かっての英気を養うために「養う」ことも大切です。



○ストレス管理：眠れない日が続いたり、不安定な状態が消えない、何もする気がしない、すぐに疲れてしまうときは、大きすぎるストレスで調子を崩してしまっているかもしれません。自分のストレスサインを知り、休養や気分転換等でセルフケアをして早めの対処をしましょう。