

2026年

～ 網干健康増進センター～

5月号

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



5月6日(水・祝日)は通常営業

5月7日(木)は振替休館となります



グラウンドゴルフ姫路市長杯

5月27日(水)開催予定

※5月28日(木)予備日





5




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

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

15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!

22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(火) 
お風呂の日
 温浴施設利用のお客様に
 スタンプ2倍押し!!

※ 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、または、ホームページをご覧ください。

健康づくり教室 スペシャルレッスン！

リセットヨガ

5月3日（日・祝）・10日（日）

10:30～11:30

講師：ソウリー恭子

※シューズ不要



ピラティス

5月17日・24日（日）

10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

※シューズ不要



ZUMBA®

5月9日（土）

11:30～12:30

講師：明石 千草

※シューズ必要

ZUMBA®

5月16日・30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

5月9日・23日（土）

10:00～11:00

講師：R I E

※シューズ必要

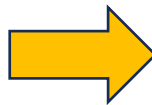
湯船入浴には、健康効果がたくさんある!!

- 温熱作用：身体を温めて、血の巡りを良くする
- 静水圧作用：水圧で体をほどよく引き締めて、むくみ解消に効果的
- 浮力作用：関節や筋肉の緊張をほぐして、身体をリラックスさせる
- 清浄作用：皮膚や身体についての汚れを洗い流す
- 蒸気・香り作用：浴室の蒸気や入浴剤の香りを吸うことで自律神経を整える



適切な入浴時間は10分～15分!!

38℃～40℃程度のお湯に
浸かることで身体が温まる



副交感神経が優位となり
リラックス効果が得られる



長風呂は逆効果!!

30分以上の入浴は身体への負担が
かかりやすいので注意しましょう

10分から15分浸かることで身体がじんわりと温められて副交感神経が優位となり、リラックス効果が得られやすくなります。

ただし、30分以上の入浴は、身体への負担がかかりやすいため注意が必要です。

とくに熱すぎるお湯での入浴や、疲労感の強い日の長風呂は、のぼせや脱水、ふらつきといった不調のリスクが高まります。

サウナや銭湯、温泉で湯船に浸かるときは、入浴時間をしっかり管理するようにしましょう。

自宅より温度が高いことが多く、温泉の場合は成分の影響で身体が通常よりも早く温まることがあります。「せっかく来たから」と長時間入ってしまう傾向にありますが、これがのぼせの原因につながります。長時間入りすぎると、かえって身体が疲れてしまいます。汗が出始めたタイミングを目安にして、湯船から出るようにしましょう。