

2026年

～ 網干健康増進センター ～



リフレッシュ・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



梅雨の季節がやって来ました。

室内でできる適度な運動を取り入れて

梅雨を乗り切りましょう。



グラウンドゴルフ月例大会

6月16日(火)開催予定

6



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

12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!

19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(金)

お風呂の日 

温浴施設利用のお客様に
スタンプ2倍押し!!

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休館	4	5	6	7
8	9	10 休館	11	12   スタンプ 2倍デー	13	14
15	16 グラウンド ゴルフ 月例大会	17 休館	18	19  お風呂 シルバーデー	20	21
22	23	24 休館	25	26  お風呂の日	27	28
29	30					

※ 重要 ※

予定しております教室・イベントの開催中止・変更の可能性があります。
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、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

6月14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

6月7日・21日(日)
10:30~11:30

講師: 渡辺 尚美 ※シューズ不要

ZUMBA®

6月13日・20日(土)
11:30~12:30

講師: 明石 千草 ※シューズ必要

ZUMBA®

6月13日・27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

6月13日・27日(土)
10:00~11:00

講師: R I E ※シューズ必要



2026年度 第2回 キッズ水泳教室開催のご案内

☆月曜クラス 6月8日・15日・22日・29日 7月6日・13日 (全6回)
☆金曜クラス 6月12日・19日・26日 7月3日・10日・17日 (全6回)

・幼児水泳 15:30~16:30 満4歳~小1 15名
・小学生水泳① 16:30~17:30 小1~小3 25名
・小学生水泳② 17:30~18:30 小4~小6 25名



申込期間 受付窓口 5月21日(木)14:00~ FAX 5月22日(金)9:00~ 6月2日(火)受付終了
受講料 各1クラス 6,600円(全6回)

熱中症は梅雨時期も要注意!!

梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意

熱中症は真夏の気温が高い日にかかるものと思込んでいませんか?

発生数が増え始めるのは5月~6月だそうです。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。



汗をかきやすい身体づくりと、こまめな水分補給、湿度の高い日は換気をしましょう

梅雨時の熱中症を防ぐには、湯船で体を温める、適度な運動を行う等、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調整をやすくしましょう。

「のどが渴いた」と感じる時は、すでに体内の水分が不足しつつあります。のどが渴く前に、一度にたくさん飲まずに、少しずつこまめに水分補給しましょう。

湿度が高く、蒸し暑いと感じる日は、汗による体温調整が難しくなりますので、換気や除湿、エアコン、扇風機等を使用して、汗を上手に蒸発させるようにしましょう。