

号 ~ 網干健康増進センター ~

リフレ・すまいる

2024

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

秋が訪れ、徐々に肌寒くなってきました。
 朝夕は冷え込む為、身体を温めて過ごしましょう。



グラウンドゴルフ秋季大会

11月20日(水)開催

予備日21日(木)



11



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 文化の日
4 振替休日	5	6 休館	7	8 スタンプ 2倍デー	9	10
11	12	13 休館	14	15 お風呂 シルバーデー	16	17
18	19	20 グラウンド ゴルフ 秋季大会 休館	21 グラウンド ゴルフ 秋季大会 予備日	22	23 勤労感謝の日	24
25	26 お風呂の日	27 休館	28	29	30	

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

8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!

15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、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！

バランス コーディネーション ピラティスプラス

11月7日・21日（木）
19:00～20:00

講師：渡辺 尚美

AtwillYourbody ピラティス

11月10日・24日（日）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

ZUMBA

11月2日・9日（土）
11:30～12:30

講師：明石 千草

カーディオ エクササイズ

11月2日・16日
30日（土）

10:00～11:00
講師：Toki

ズンバ

11月2日・16日（土）
17:00～18:00

講師：ゴンゾー

初級ゆるダンス エクササイズ

11月9日（土）
10:00～11:00

講師：RIE

秋のメンタルケア

・適度な運動

ウォーキングやジョギングなどの軽い運動は、ストレスが軽減されます。

・リラックスする時間を持つ

音楽を聴いたり、温かいお風呂に浸かったりすると、リラックス効果があります。

・規則正しい生活

早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを保つことが大切です。



秋の体調管理

11月に体調を崩さないように気を付けましょう！

秋は天候の変化と1日の気温の差が激しいです。

朝晩は気温が低く冷え込みます。その一方で日中は気温が上がります。

空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐ乾いてしまう為、水分を失っていることに気が付きにくく、水分補給がおろそかになりがちです。

積極的に水分を取るようにしましょう。

規則正しい生活を心がけ、自律神経のバランスの改善をしていきましょう。

