

8リフレ・すまいる

～ 網干健康増進センターだより～

月号
2018

姫路市立網干健康増進センター

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

FAX ▶ 079-272-5613

営業時間 ▶ 9:00～21:00

HP ▶ <http://www.abosi-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）



夏の暑さに負けない体づくりを！
熱中症対策をしっかりと！



イベント カレンダー

水	木	金	土	日
休館日	2	3	4	5
休館日	9	10	11	12
休館日	16	17	18 喫茶 アイス 100円	19 喫茶 アイス 100円
休館日	23	24 セットの日	25	26 お風呂の日
休館日	30	31		

18日(土)
・19日(日)
喫茶“アルト・マーレ”
数量限定！
アイス **100円!!**

21日(火)
グラウンドゴルフ
月例大会

8月限定!!
お風呂回数券販売
1500円 (5回)
大人 500円・65歳以上 400円

↓
1回 **300円**に!



- ※お風呂利用限定（セット利用不可）
- ※有効期限は購入日より1ヶ月（払い戻し不可）
- ※切り離れた回数券の利用はできません
- ※ご利用はご本人様のみです

スタンプ20個で
半額券プレゼント!

6日(月)
スタンプ **2倍デー**
スタンプカード
ポイントが2倍!

24日(金)
セットの日
・グラウンドゴルフ
・プール
・トレーニングジム
ご利用の方は、
+100円で
温浴施設が利用可能

26日(日)
お風呂の日
温浴施設利用で **100円割引券**
プレゼント!



施設見学も大歓迎です。
みなさまのご来館をお待ちしております!

健康づくり教室

- 1回：600円
- 対象：義務教育修了者以上



スタジオ

●定員：25名

- 持ち物：運動着・タオル・飲み物
- ・運動靴（教室内容による）

プール

●定員：10名

泳法初級

☆10:00～11:00
★19:00～20:00

バランス コーディネーション

2・23日 開催!!

木曜 19:00～20:00

講師：渡辺 尚美
・運動靴不要
・ヨガマット持参可

開催日ごとに指導種目が変更します

月	火	水	木	金	土	日
			2 ☆			
	7 ★		9 ☆			
		21 ★	23 ☆			
		28 ★	30 ☆			

- ☆ 2日 バタフライ
- ☆ 9日 背泳ぎ
- ☆ 23日 平泳ぎ
- ☆ 30日 クロール楽コツ
- ★ 7日 平泳ぎ
- ★ 21日 バタフライ
- ★ 28日 クロール

※クロール楽コツ…クロールの泳げる距離を伸ばしたい、2.5M以上泳ぎたい方向けの内容です。

休講のお知らせ 予めご確認・ご了承ください

13日(月) 太極拳・健康体操・ズンバ
14日(火) ムーブメントトレーニング

17日(金) ピラティス・ゆったりヨガ
24日(金) ゆったりヨガ



☆教室への参加の流れ☆

教室参加料：600円

※トレーニングジム、プール利用には別途、利用料が必要です。

- 券売機で「健康づくり教室」のチケットを購入し、受付へ提示。
※混雑を避ける為、教室開始1時間前より受付にて整理券(受付カード)をお配りします。
- 教室開始20分前より受付にてロッカー鍵を受け取ります。
- お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】

- (4) スタジオ入口前の受付台に、整理券(受付カード)を提出し、名簿に名前を記入。
- (5) スタジオ入室可能。教室にご参加いただけます。

【プール】

- (4) お着替えのうえ、プール場へ入場可能。
教室開始15分前よりプール場内の受付台に、整理券(受付カード)・ロッカー鍵を提出し、名簿に名前を記入。
- (5) 教室開始5分前、コース変更後よりレッスンコースのみ入水可能。
教室にご参加いただけます。



第1期 キッズ水泳教室 開催予定!!

※定員満了次第
締め切らせていただきます

開催日：9/3・10・10/1・15・22・29

【月曜日 祝日は除く】(全6回)

●幼児水泳 (対象：4～6歳)

15:00～16:00【定員25名】

●小学生水泳 (対象：小学1～3年生)

16:00～17:00【定員25名】

①水慣れクラス ②バタ足～クロールクラス ※教室初日にクラス分けを行います

◇申込方法 <受付窓口> 8月2日(木) 9時開始 26日(日)まで

申込書に必要事項をご記入の上、持参ください。(ご家族に限ります)

<FAX:079-272-5613> 8月3日(金) 9時開始 26日(日)まで (ご自宅よりお願いします 受付完了をFAXで返信します)

◎申込書は施設館内、ホームページにてご確認ください

◇受講料 6,000円(全6回) ※納入は教室初日 自己都合上による返金はできません
(1回 1,000円)

<夏バテ体操をご紹介!夏バテの解消には体操が効果的!>



1. バスタオルを2枚半分に折ったものを重ねて、クルクルと棒状に巻きます。
2. 仰向けに寝転んで、タオルがおへその下に来るように、腰と床の間に挟みます。
3. 画像のように、片足を曲げて倒し、深呼吸をします。
4. 左右両方やりましょう。



1. 仰向けに寝て、お腹に両手を置く。
2. 足を画像のように合わせる (画像は両手が下になってますが、お腹の上です)

◆内臓を動かして食欲増進!夏バテを解消する体操

◆リラックスして快眠!寝る前に出来る簡単体操