

2018年

11月号

リフレ・すまいる

～網干健康増進センターだより～



姫路市立網干健康増進センター 姫路市網干区網干浜 4番地 1
電話:079-272-5601 FAX:079-272-5613 HP:<http://www.aboshi-refre.jp>
営業時間 9:00～21:00
休館日 毎週水曜日(祝日の場合、翌平日)年末年始 12月29日～1月3日

紅葉の季節。鮮やかに染まりゆく町並みを愛でながら、
毎日の軽い散歩やジョギングで厳しい冬を乗り越えましょう！



11月のイベント

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3(祝)	4
5	6	7 休館	8	9 セットの日	10	11
12 スタンプポイント2倍	13	14 休館	15	16	17	18
19	20 グラウンド・ゴルフ大会	21 休館	22	23(祝) 勤労感謝イベント 試飲会	24	25
26 風呂の日	27	28 日	29	30		

★スタンプ2倍デー
今月は第2月曜日
12日
スタンプカードの
ポイントが2倍！
※スタンプ20個で
半額券プレゼント！

★風呂の日
毎月26日
温浴施設ご利用の方に
100円割引券をプレゼント

伊藤園協賛!! 勤労感謝イベント

23日(金・祝)24日(土)25日(日)
セット利用(2施設以上・ジム+スタジオの教室も可)
ご利用のお客様に伊藤園飲料水をプレゼント!
無くなり次第終了とさせていただきます。

更に! 23日(金・祝)は
無料試飲会

10:00～12:00 1Fロビーにて
開催いたします。



★セットの日
今月は第2金曜日
9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
温浴施設を利用出来ます!





スタジオ健康づくり教室

※義務教育修了者以上対象
※1回 600円

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)



男性のみなさん
お気軽にご参加できます!

おすすめ
レッスン

スペシャルレッスン!
25日(日)開催!!

11月は1日・15日開催!

美姿勢ピラティス

10:30~11:30
講師: 渡辺 尚美
猫背と反り腰の方にアプローチ
美しい姿勢を手に入れよう!



バランス コーディネーション

木曜日 19:00~20:00
講師: 渡辺 尚美



はじめての メンズヨガ

日曜日 19:00~20:00
講師: 小林 丈二

持ち物...運動靴不要
(3教室) ヨガマット持参可

健康づくり教室(スタジオ) + トレーニングジム ⇒ 800円

※初めてトレーニングジムをご利用の方は、初回者講習の受講が必要です!

プール

泳法初級

●定員 : 10名

月曜日 10:00~11:00

- ・5日 バタフライ
- ・12日 背泳ぎ (ゆっくりキレイに泳ぐクラス)
- ・19日 平泳ぎ
- ・26日 クロール (ゆっくりキレイに泳ぐクラス)

火曜日 19:00~20:00

- ・20日 バタフライ
- ・27日 背泳ぎ



アクアビクス

●定員 : 20名

木曜日 13:45~14:30

講師: 山根 育子



＜プール場内でも参加申込ができます＞

「健康づくり教室」のチケットを未購入で、
プールをご利用されているお客様でも
プール場内受付台にて参加受付を行い、
教室の受講が可能となります!

※お申し込みは教室開始5分前より行います。
必ずお帰りの際に1F受付にて
受講料¥600をお支払ください。



《 風邪をひかない生活習慣! 》

風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。
風邪予防にはウイルスにさらされないこと、
ウイルスに負けない抵抗力をつけることがたいせつです。

[対処法]

- しっかり睡眠をとる...睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。
- 十分に栄養をとり、適度に運動をする
...免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。
風邪予防には、免疫物質のものとなる「タンパク質」、免疫力を高める「ビタミンC」、
粘膜を丈夫にしてウイルスにの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。
また、適度な運動は風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。
- なるべく薄着を心がける...厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて
抵抗力の低下につながります

