

2017年
9月号

リフレッシュ・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

HP: <http://www.aboshi-refre.jp>

姫路市網干区網干浜4番地1

営業 9:00～21:00

電話: 079-272-5601 FAX: 079-272-5613

休館日 毎週水曜日(祝日の場合、翌平日)年末年始12/29～1/3

残暑厳しい季節です！温水プールやトレーニングジムでバテない身体づくりをしていきましょう!!

9月のイベント情報!!



セット割引
お風呂100円!!

★今月は第4金曜日★

9月22日

グラウンドゴルフ・フール・ジム
とお風呂のセット利用の方限定!!

スタンプカード
ポイント2倍DAY

★今月は第2月曜日★

9月11日

スタンプカードポイントが
2倍になります!!

※スタンプ10個でドリンク(9月末終了)
20個で半額券プレゼント!!

⚠ 10月から新スタンプカードに
変更になります。
※現在のポイントは新カードへ
移行させていただきます

9月限定!!
トレーニングジム
回数券販売!!



トレーニングジム
初心者講習の方対象

1,000円(3回)

大人500円・65歳以上400円→333円/1回当たり

※初回時のみ購入できます
※ジム利用限定(セット利用はできません)
※有効期限は購入日より1ヶ月(払い戻しはできません)
※切り離した回数券の使用はできません
※ご利用はご本人さまのみとさせていただきます

ノルディック
ウォーキング
講習会

※事前申込(詳細は裏面をご覧ください)

9月23日(土・祝)10:00～11:30

2本のポールを使って歩行運動を補助し、
運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。
足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を
専用のポールが軽減し、長時間の歩行でも楽にできます。

参加費: 500円

※子ども(小学生～中学生) 300円

ノルディックポールレンタル200円

定員: 20名



100円割引券
(有効期限は発行日より1ヶ月)
プレゼント!!
※10月より「風呂の日」のみ
実施いたします

★グラウンドゴルフの日★

9月1日(金)

★フールの日★

9月7日(木)

9/6が水曜日(休館)のため



★ジムの日★

9月16日(土)

★風呂の日★

9月26日(火)



敬老の日
プレゼント!!

9月18日(月・祝)

施設ご利用65歳以上の方に
プレゼントがあります!!



先着100名様!!

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				グラウンドゴルフの日		
4	5	6	7	8	9	10
		休館	フールの日			
11	12	13	14	15	16	17
スタンプ2倍		休館			ジムの日	
18祝	19	20	21	22	23祝	24
敬老の日 プレゼント!	グラウンドゴルフ 月例大会	休館		セットの日	ノルディック ウォーキング	
25	26	27	28	29	30	
	風呂の日	休館				

10月1日(日)はエコパーク全停電のため、臨時休館とさせていただきます

9月開始!!

大人水泳教室参加者募集中!!

8/27(日)
申込締切!!

教室名	曜日	実施日時	内容	定員
大人水泳背泳ぎ ※9/18・10/9休講	月	9/4~11/20 11:00~12:00	背泳ぎを中心にした練習とクロールの距離を伸ばす練習を行います。 クロールが25m泳げる方対象。	10名
大人水泳平泳ぎ	火	9/5~11/7 11:00~12:00	平泳ぎを中心にした練習とクロールの距離を伸ばす練習を行います。 クロールが25m泳げる方対象。	10名
大人水泳クロール	木	9/7~11/9 11:00~12:00	クロールを中心に、水泳の基本から練習していきます。 水泳が初めての方におすすめです。	10名
キャンセル待ち 大人水泳4泳法(金) ※11/3休講	金	9/8~11/17 11:00~12:00	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習していきます。 クロールが25m以上泳げる方対象。	10名
キャンセル待ち 大人水泳4泳法(火)	火	9/5~11/7 19:00~20:00	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習していきます。 クロールが25m以上泳げる方対象。	10名

【申込方法】

受付窓口 又は FAX(079-272-5613)で、申込書に必要事項をご記入の上、持参あるいはFAXしてください。

※受付窓口での申込手続きはご本人様、又はご家族に限ります
※FAXでお申込みの方は必ずFAX番号をご記入ください(受付完了のFAXを返信します)

【受講料】

8,000円(全10回)

(各教室初日に納入)

【対象】

義務教育修了以上の方

※納入された受講料は自己都合での返金はできません。
※プールをご利用の場合は別途利用料が必要です。

まだ空きのあるコースもございますのでお問い合わせください!!

第3回!!

ノルディックウォーキング講習会

★9月1日(金)より申込開始!!

【日時】 9月23日(土・祝)
10:00~11:30

【申込方法】 申込用紙に記入の上、受付窓口へ提出、またはFAX(272-5613)してください
※申込用紙は、館内 またはホームページをご覧ください

【定員】 20名
(定員になり次第締め切らせて頂きます)
※空きがあれば当日参加可

【参加費】 500円
※子ども(小学生~中学生)300円
※ノルディックポールのレンタル200円
(数に限りあり)

【実施場所】 エコパーク内ウォーキングコース



プールをご利用の方はどなたでもご参加いただけます

★おすすめ!! プールショートレッスン★

※義務教育修了者以上対象

9月よりプールショートレッスンが再開します!!

☆アクアウォーキング☆

月曜日 10:00~10:30

水の特性を利用した、関節に負担の少ない運動です。水中で色々な歩き方をして、効率良く運動しましょう。ご自身の体力に合わせて動けるので、無理なく運動ができます。お気軽にご参加ください!!

※レッスン開始15分前より
プール場内で受付を行います



老化・肥満は身体の酸化が原因!!

※果物や野菜など植物性食品の色素や香り、アケなどの成分から発見された化学物質

私たちは呼吸することで酸素をとり入れ、身体の栄養素と一緒にエネルギーを作り出しています。余った酸素は酸化力の強い「活性酸素」に変化して、血管や細胞を傷つけ身体の内側から老化を進め代謝を悪くします。代謝が悪いと食事から摂取したエネルギーを燃焼しきれず肥満の原因にもなります。運動すると身体に普段以上の酸素を取り込むため「活性酸素」が増えてしましますが、その「活性酸素」を除去する働きをするのが「抗酸化物質」です。抗酸化作用のある栄養素と運動でサビない身体づくりを目指しましょう!!

<p>ビタミン</p> <p>ピーマン にんじん かぼちゃなど 緑黄色野菜 ビタミンA</p> <p>柑橘系果物 いちご フロコリー じゃがいも ビタミンC</p> <p>アボカド ナッツ類 ゴマ油 ビタミンE</p>	<p>ミネラル</p> <p>牡蠣・レバー 牛肉 小麦芽・玄米 亜鉛</p> <p>魚介類全般 大豆・玉ねぎ にんにく セレン</p>	<p>ファイトケミカル※</p> <p>ぶどう・ブルーベリー 柿・ショウガ ポリフェノール</p> <p>トマト すいか リコピン</p> <p>緑茶 カテキン</p>
---	--	---