



号 ~ 網干健康増進センター ~ リフレッシュ・すまいる

2025

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



まだまだ寒い季節となっております。
 寒さに負けないように身体を動かしていきましょう。



グラウンドゴルフ月例大会
 2月18日(火)開催予定



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

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 休館	6	7 スタンプ 2倍デー	8	9
10	11 建国記念の日	12 休館	13	14	15	16
17	18	19 休館	20	21 お風呂 シルバーデー	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25	26 休館	27 お風呂の日	28		

7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!

21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!!

27日(木)
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・延期の対応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

2月6日・20日(木)
19:00~20:00

講師：渡辺 尚美

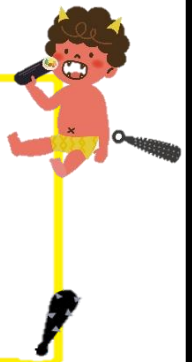


AtwillYourbody ピラティス

2月2日・16日(日)
24日(月)

10:30~11:30

講師：渡辺 尚美



ズンバ

2月1日・15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

2月8日・22日(土)
10:00~11:00

講師：R I E



カーディオ エクササイズ

2月1日・15日(土)
10:00~11:00

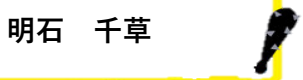
講師：Toki



ZUMBA

2月1日・22日(土)
11:30~12:30

講師：明石 千草



インフルエンザに気を付けよう！

・インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで高熱やのどの痛み
関節・筋肉の痛みなどが引き起こされる感染症です。

インフルエンザにかかりやすい人の特徴

- ・睡眠不足や運動不足の人は、免疫力が低下しやすいです。
- ・インフルエンザが流行している時期は、高齢者や基礎患者のある方
妊婦・疲労気味・睡眠不足の方は外出を控えましょう。



日常でできるインフルエンザ予防

- ・手洗い、うがい
帰宅後は、まず手洗い・うがいを必ず行いましょう。
- ・十分な栄養補給・適切な運動
免疫力を高めるには、バランスの取れた食事と適度な運動が重要です。
運動は無理のない範囲で続けることが大切です。
- ・薄着の習慣
基本的に薄着を心がけ、気温の変化に応じて調整できる重ね着がおすすめです。

