

3月号 ~ 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

もうすぐ暖かい春の訪れです。

新生活に向けて、身体づくりをしましょう。



チャンピオンシップ大会

3月18日(火)開催予定

※予備日20日(木)



3

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	12 休館	13	14 お風呂 シルバーデー	15	16
17	18 チャンピオン シップ大会	19 休館	20 春分の日 チャンピオン シップ大会 予備日	21	22	23
24	25	26 休館	27 お風呂の日	28	29	30
31						

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

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!

14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・教室の延期・変更・中止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。

バランスコーディネーション
ピラティスプラス

3月6日・27日(木)
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

AtwillYourbody ピラティス

3月2日・23日(日)
10:30~11:30

講師: 渡辺 尚美



ZUMBA

3月15日・22日(土)
11:30~12:30

講師: 明石 千草



初級ゆるダンス
エクササイズ

3月8日・22日(土)
10:00~11:00

講師: RIE

カーディオエクササイズ

3月1日・15日・29日(土)
10:00~11:00

講師: Toki



スンバ

3月1日・29日(土)
17:00~18:00

講師: ゴンゾー



春は花粉症に気を付けよう

花粉症は、花粉に対して人の身体が起こすアレルギー反応です。

・花粉症の主な症状は鼻と目に起こりますが、他にも様々な症状を引き起こします。

・鼻

サラサラした鼻水、突発的に繰り返すくしゃみ、鼻づまり、かゆみ

・目

かゆみ、異物感、目の充血、涙目、まぶたの腫れ

・のど

イガイガする、咳が出る、のどが腫れる、のどが乾燥して痛い



自分でできる花粉症対策

・鼻

鼻を温める、部屋を加湿する、マスクを使う、鼻吸い器を使う

・目

冷却ケアで目を冷やす、目薬で症状を抑える、目を洗浄する

・のど

家に帰ったらシャワーを浴びる、鼻うがい、マスクを使用する

