

# 号 ～ 網干健康増進センター～ 4月 リフレッシュ・すまいる

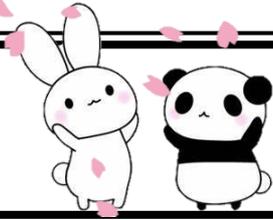
2025

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

新年度スタートとなりました。

網干健康増進センターで運動を始めてみませんか？

スタッフ一同心よりお待ちしております！



グラウンドゴルフ月例大会  
4月15日(火)開催予定



4

| 月  | 火                          | 水        | 木  | 金                   | 土           | 日  |
|----|----------------------------|----------|----|---------------------|-------------|----|
|    | 1                          | 2<br>休館  | 3  | 4                   | 5           | 6  |
| 7  | 8                          | 9<br>休館  | 10 | 11<br>スタンプ<br>2倍デー  | 12          | 13 |
| 14 | 15<br>グラウンド<br>ゴルフ<br>月例大会 | 16<br>休館 | 17 | 18<br>お風呂<br>シルバーデー | 19          | 20 |
| 21 | 22                         | 23<br>休館 | 24 | 25                  | 26<br>お風呂の日 | 27 |
| 28 | 29<br>昭和の日                 | 30<br>休館 |    |                     |             |    |

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

11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！

18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！！

26日(土)

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。

## 健康づくり教室 スペシャルレッスン!

### ストレッチ&ピラティス

4月3日・17日(木)  
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

### ピラティス

4月13日・27(日)  
10:30~11:30

講師: 渡辺 尚美

### 初級ゆるダンス エクササイズ

4月12日・26日(土)  
10:00~11:00

講師: RIE

### ズンバ

4月5日・12日(土)  
17:00~18:00

講師: ゴンゾー

### カーディオ エクササイズ

4月5日・19日(土)  
10:00~11:00

講師: Toki

### ZUMBA

4月19日・26(土)  
11:30~12:30

講師: 明石 千草



## 春の季節の変わり目は体調不良を予防しましょう

### ・1日3食のバランスの取れた食事

季節の変わり目の体調不良を防ぐ為に、1日3食のバランスの良い食事をとみましょう。特に朝食を抜いてしまうと、朝からだるさを感じてしまう原因となります。

### ・軽めの運動を取り入れる

ゆっくりと身体の基本代謝を上げ、汗を流すと気分も改善します。普段運動していない人が負荷のかかる運動をいきなり始めると身体を痛めやすいのでまずはウォーキングから始めてみましょう。

### ・入浴は38~42度くらいの湯舟に浸かる

就寝前の入浴はシャワーだけでなく、お湯にしっかりと浸かる事が大切です。湯船に浸かる事で、睡眠の質を高めてくれます。

### ・睡眠をしっかりとりましょう

スムーズに深い眠りを誘うためには、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなります。