さがみ湖 リフレッシュセンター通信

発行日 令和2年 1月 1日
発行者 さがみ湖リフレッシュセンター
問合せ 電話 042-685-3988
第10号

住所：緑区若柳1207-4　「内郷診療所」バス停から徒歩3分、無料駐車場あり

イベント情報

・健康麻雀教室
　1月11日（土） 13時～16時

・囲碁、将棋サロン
　1月18日（土） 13時～16時

・健康体力測定＆簡単ストレッチ

　1月30日（木）

A. 体力測定　　13時30分～15時
　体の体成分・筋肉量・体脂肪等が分かります。
　参加費無料　時間内随時受付

B. 簡単ストレッチ体操 15時～16時30分
　参加費　500円
　椅子に座った状態で、肩甲骨周りと骨盤周りのほぐします。

Aだけ、Bだけの参加でも大丈夫です。
※けんこう号ご利用の方は1月23日（木）
　までにご連絡願います。

生きがい大学 ミニ門松作り 教室

12月18日第6回目の生きがい大学としてミニ門松作り教室が開催されました。
難しい部分の竹の鋸引きについては東京綜合園芸さんが事前に切り目をいれておいて下さったお陰で、皆さん無事素敵な門松を完成させることが出来ました。
参加者のお家に歳神様が迷いなくいらっしゃることでしょう。

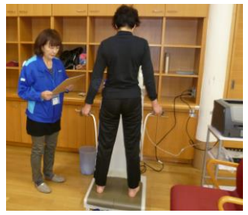
謹賀新年

今年もよろしくお願いいたします
令和2年　元旦
リフレッシュセンター職員一同

12月体力測定＆手ぬぐい体操

12月19日体力測定と手ぬぐい体操教室を開催しました。
体力測定を受けた方は、健康運動指導士のアドバイスを頭において

その後の体操教室で弱点の改善に努めていらっしゃいました。



1月、2月の休館日

1月　1日（水）～1月　4日（土）
1月19日（日）
2月21日（金）～2月24日（月）

■1月の利用申込み状況　　令和元年 12月27日現在　　×：利用申請済(利用不可)

施設名＼日・曜日	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2
ふれあいルーム1	休館日	休館日	休館日	休館日		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○	○	○ ○ ○			○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
ふれあいルーム2	休館日	休館日	休館日	休館日		○ ○ ○		○ ○		○ ○ ○ ○ ○			○	○	○ ○ ○	○ ○ ○
研修室	休館日	休館日	休館日	休館日		○ ○	○ ○ ○	○	○ ○	○					○ ○ ○	
調理実習室	休館日	休館日	休館日	休館日					○ ○	○ ○ ○						
会議室	休館日	休館日	休館日	休館日		○ ○	○ ○		○		○ ○					○ ○ ○

施設名＼日・曜日	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2	午前 P1 P2 夜1 夜2
ふれあいルーム1	× × ×	× ×	休館日	×	× × ×	× × × ×	×	× × ×	× ×	× × ×	×	× × ×	×	× ×	
ふれあいルーム2	× × × × ×		休館日	× × × ×	×	× × ×	×	× × × × ×			× × ×	×	× ×	× × × ×	× × × ×
研修室	×		休館日	× ×		× ×	× × ×	× × × ×			×	× × ×	× ×	× ×	
調理実習室			休館日				× ×				× ×				
会議室	× × ×	×	休館日	× ×	× × ×	×			× ×		× × ×				