



リフレッシュセンター通信

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

発行日 令和元年 5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2号

令和元年相模湖地区生きがい大学

内容	講師	開催日	申込期限	備考
夏の花の育て方楽しみ方	山下 伸夫 (やました生花)	5月30日(木)	5月23日(木)	定員30名 参加費500円
笑える脳トレ・認知症予防ゲーム	藤本 肇	6月19日(水)	6月12日(水)	
苔玉教室	井口 久美子	8月21日(水)	8月7日(水)	定員30名 参加費500円
神代植物園の薔薇 (バス見学)	-	10月23日(水)	9月末	定員30名 参加費500円
そば打ち教室	長谷川 隆	11月20日(水)	11月6日(水)	定員12名 参加費500円
ミニ門松作り教室	川越 光雄	12月18日(水)	12月4日(水)	定員30名 参加費500円
脳を鍛えるリフレッシュ体操	福原 亮	2月19日(水)	2月12日(水)	
楽しい川柳講座	藤井 敬三	3月18日(水)	3月11日(水)	

生きがい大学は各講座ごとの申し込みになりますので、お忘れずに！
けんこう号をご利用される場合は、お申し込み時に必ずその旨申し出願います。

令和元年イベント情報

健康体力測定会

開催日程 & 時間
6/27・7/25・9/19
10/24・11/21・12/19
1/30・2/20・3/19
13:30~15:00 参加無料

実施内容
InBody (体組成測定)・握力
垂直跳び・開眼片足立ち
長座体前屈・全身反応時間

InBody測定でわかるものは・・・
身体の体成分(水分量など)・体重・体脂肪・筋肉量
筋肉バランス・内臓脂肪レベルがわかります。
※測定に制限があります。

現状の身体の状態を知ってみませんか？
結果を分かり易くご説明いたします！
結果を基にしたアドバイスも行ないます！
皆様のご参加お待ちしております！

InBody測定はヘルスメーターを改造されている方が多くおられます。ヘルスメーターでは測定できません。体脂肪量によって数値が若干変動するため、測定時の測定をお勧めします。

各種教室案内

ラクラク手ぬぐい体操教室
6/27・12/19(木) 15:00~16:30
参加費1回500円
手ぬぐいを使って肩こりの予防・改善を目指します！

姿勢を整える簡単ストレッチ教室
7/25・1/30(木) 15:00~16:30
参加費1回500円
椅子に座った状態で肩甲骨回りと骨盤回りをほぐします！

簡単リズム体操教室
9/19・2/20(木) 15:00~16:30
参加費1回500円
懐かしい音楽に合わせてゆっくり楽しく身体を動かします！

ミニボール体験教室
10/24・3/19(木) 15:00~16:30
参加費1回500円
ミニボールを使用して体幹周りの体操を行います！

囲碁・将棋教室
毎月第3土曜日 13:00~16:00
参加費無料
皆さまで囲碁と将棋を楽しみましょう！

健康麻雀教室
毎月第2土曜日 13:00~16:00
参加費無料
皆さまで健康麻雀を楽しみましょう！

今日から始めるロコモ予防教室
11/21(木) 15:00~16:30 参加費1回500円
自宅でも簡単にできる下半身のトレーニング方法をご紹介します！

5月の利用申込み状況 平成31年 3月28日現在

施設名	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	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜				
ふれあいルーム1												X				X	X	X			X	X					X									
ふれあいルーム2	X	X																	X	X														X	X	
研修室																					X	X												X	X	
調理実習室																					X	X														
会議室																																			X	X

施設名	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	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜	午	夜						
ふれあいルーム1	X	X																																				
ふれあいルーム2	X	X		X	X																															X	X	
研修室																																						
調理実習室																																						
会議室																																					X	X