さがみ湖 リフレッシュセンター通信

発行日　令和元年　7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4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

7月の企画提案事業

・健康麻雀教室
　7月13日（土）　　13時～16時

・囲碁、将棋サロン
　7月20日（土）　　13時～16時

・健康体力測定＆姿勢を整える簡単ストレッチ教室
　7月25日（木）
体力測定　　13時30分～15時
参加費無料　時間内随時受付

内容　Inbody（体組成測定）・握力・垂直飛び
開眼片足立ち・長座体前屈・全身反応時間
Inbody測定でわかるものとは…
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。

簡単ストレッチ教室　15時～16時30分
参加費　500円
内容　椅子に座って肩甲骨と骨盤周りをほぐします

※　けんこう号の送迎あります。14時リフレ着16時半リフレ発
ご利用の方は7月16日までに連絡願います

6月の生きがい大学

6月19日に第2回目の生きがい大学として笑える脳トレ・認知症予防ゲームを開催しました。
講師は3月に笑み筋体操を指導された藤本肇氏ですが、今回はアクティブブレインのインストラクターとしての来校でした。

最初に認知症予防脳トレの目的と取り組む心構えについて学びました。
実施した脳トレは①早口ことば、②椅子に座っての運動、③笑点ネタの音読、④ピラミッド足し算、⑤漢字連想クイズなどを笑いながら頭をフル回転させました。

その後は後ろのオープンスペースにて集中力・イメージ力・発想力の総合実習として丸太切りゲームを行いました。
参加者は脳トレの目的の「自分に自信と希望がよみがえる。ひいては人生が楽しくなる。」を実感して笑顔で帰られました。

健康体力測定＆体操教室開始

6月27日に健康体力測定と体操教室の第1回目を開催しました。Inbodyで体重、BMI、体脂肪率を測り、握力、垂直飛び、片足立ち、体前屈、全身反応時間も計測したものをグラフ化した資料をもとに健康運動指導士により現状の説明と強化すべき部位と気をつけるべきポイントのアドバイスを行いました。

今回の体操教室ではラクラク手ぬぐい体操でを行いました。
運動指導士の指導のもと運動を無理なく90分を過ごしました。　参加者された方は体が楽になったという感想とともに、自分の弱い部分も自覚できたと喜んでらっしいました。
毎回の参加の必要はないので、都合の良い時に、無理のないように参加され健康増進につとめてみては如何でしょうか。

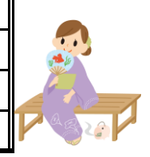
■7月の利用申込み状況　　令和元年 6月26日現在　　×：利用申請済(利用不可)

日・曜日 / 施設名	1(月)					2(火)					3(水)					4(木)					5(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
ふれあいルーム1		×			×	×	×	×			×	×	×	×		×					×		×		
ふれあいルーム2	×	×			×							×	×						×	×	×	×	×	×	×
研修室										×	×			×	×								×	×	
調理実習室		×	×																						
会議室							×	×			×													×	×

日・曜日 / 施設名	6(土)					7(日)					8(月)					9(火)					10(水)				
	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						×					×	×			×	×	×	×			×			×	
ふれあいルーム2											×		×		×	×						×	×		
研修室												×									×	×	×		
調理実習室																									
会議室											×	×										×	×		

日・曜日 / 施設名	11(木)					12(金)					13(土)					14(日)					15(月)					16(火)				
	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																														
ふれあいルーム2						×	×	×	×	×											×									
研修室		×	×	×	×																									
調理実習室	×	×																												
会議室	×	×	×			×						×	×													×	×	×		

日・曜日 / 施設名	17(水)					18(木)					19(金)					20(土)					21(日)				
	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	×	×	×	×		×					×						×	×			×	×	×		
ふれあいルーム2									×	×	×	×		×	×						×	×	×		
研修室	×											×		×					×	×					
調理実習室																									
会議室	×								×													×	×		

日・曜日 / 施設名	22(月)					23(火)					24(水)					25(木)					26(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
ふれあいルーム1	×	×			×	×	×	×			×	×		×			×	×			×	×	×		
ふれあいルーム2	×		×		×	×					×	×	×			×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
研修室		×				×	×	×			×	×	×			×	×	×							
調理実習室		×	×								×					×	×								
会議室	×	×					×	×			×														

日・曜日 / 施設名	27(土)					28(日)					29(月)					30(火)					31(水)				
	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		×	×			×	×	×			×	×	×		×	×	×	×							
ふれあいルーム2						×	×	×			×	×			×	×						×	×		
研修室																									
調理実習室																									
会議室											×	×	×			×					×	×	×