

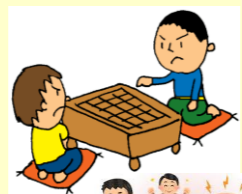


住所: 緑区若柳1207-4

「内郷診療所」バス停から徒歩3分、無料駐車場あり

## リフレの企画提案事業

- 健康麻雀教室  
毎月第2土曜日 13時~16時  
※但し、11月は第1土曜日
- 囲碁、将棋サロン  
毎月第3土曜日 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

- 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. 簡単ストレッチ教室 15時~16時30分  
参加費 500円  
Aだけ、Bだけの参加でも大丈夫です。



### 開催日程

9/19 10/24 11/21 12/19  
1/30 2/20 3/19

けんこう号の運行もあります。

### B. 教室の内容

9月、2月 簡単リズム体操  
10月、3月 ミニボール体操  
11月 ロコモ予防教室  
12月 ラクラク手ぬぐい体操



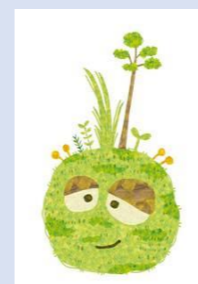
## 8月の生きがい大学

# 苔玉教室



日時 8月21日(水) 午後1時30分~3時  
講師 堀越貴美子さん、井口久美子さん  
内容 苔玉の作り方を教わり、その場で苔玉を1つずつ作っていただきます。

原則相模湖地区にお住いの60歳以上の方



対象 原則相模湖地区にお住いの60歳以上の方  
定員 30名(先着順) 8月13日までに申し込みください。  
申込み リフレッシュセンター窓口またはお電話で(042-685-3988)  
※ けんこう号ご利用の場合、申し込み時に申し出願います。  
参加費 500円(当日お支払い)  
その他 エプロン・ハサミをご持参ください。

## 健康体力測定&体操教室2回目

7月25日(木)に第2回目の体力測定と体操教室を開催しました。1回目に参加された方がお知り合いに拡げて頂いたおかげで参加者が3倍と盛況な集まりとなりました。

体力測定ではその結果を丁寧に健康運動指導士が説明しております。また運動教室もゆっくりのペースで無理のないように行ってま

すので、皆さん楽しく過ごされます。是非、一度ご参加のほどを!

次回は9/19です。



## 8月の利用申込み状況

令和元年 7月29日現在

×:利用申請済(利用不可)

日・曜日	1(木)		2(金)		3(土)		4(日)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)		11(日)		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
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	17(土)		18(日)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)		25(日)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)		31(土)		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
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	×	×	×	×	×					×	×	×								×	×			×							

