



さかみ湖 リフレッシュセンター通信



発行日 令和元年 10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7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

リフレの企画提案事業10月

・健康麻雀教室
 10月12日(土) 13時~16時

・囲碁、将棋サロン
 10月19日(土) 13時~16時

・健康体力測定 & 体幹周りのミニボール体操
 10月24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. ミニボール体操 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。

※けんこう号ご利用の方は10月17日(木)までにご連絡願います。

生きがい大学

第5回 そば打ち教室

日時 11月20日(水) 午前9時半~午後1時
 場所 さがみ湖リフレッシュセンター内
 内容 そば打ち体験(そば打ちと試食)
 講師 長谷川 隆氏 & 相模湖そば作り友の会
 対象 基本60才以上でそば打ちに興味のある方

定員 12名(先着順)
 参加費 500円(材料費として)
 申込み 10月7日(月)より窓口またはお電話
 Tel 042-685-3988



第4回の神代植物公園と天文台のバス見学につきましては受付開始早々に定員に達するほどの多くのお申し込みを頂き、有難う御座いました。御礼とともにご参加出来なかった方にはお詫び申し上げます。



ゆめクラブ阿津川会による植栽等整理・清掃

9月5日、早朝よりゆめクラブ阿津川会の皆様によりましてリフレの敷地内の草刈り、剪定を実施して頂きました。11時過ぎには右の様に綺麗になりました。例年のことながら感謝と御礼を申し上げます。有難う御座いました。



9月簡単リズム体操

9月19日の体操教室は簡単リズム体操でした。いつもの椅子に座っての体操に加え、立ってステップを踏む運動やマットを使って横になってのストレッチとバラエティーに富んだ教室になりました。前半の体力測定だけで帰られた人、逆に後半の体操教室からの参加の人もいらっしゃいました。皆さんも都合にあわせてのご参加をお待ちしております。



10月の利用申込み状況 令和元年 9月27日現在

×: 利用申請済(利用不可)

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

