



# さがみ湖 リフレッシュセンター通信



発行日 令和元年 11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8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

健康な身体を作るための

企画提案事業  
第2弾

## 栄養セミナー

日時 11月26日(火) 10時~13時  
 場所 センター調理実習室  
 内容 高血圧を予防・改善するための講義&調理  
 講師 渡邊千里さん(管理栄養士・健康運動指導士)  
 対象 原則、相模湖地区にお住いの60歳以上の方  
 定員 15名(先着順) 11月20日(水)締め切り  
 参加費 1,000円(材料費として)



学んで 作って 食べます!

## 満員御礼のお知らせ



生きがい大学第5回のそば打ち教室につきましては、定員に達しましたので、締め切りとさせていただきます。

## リフレの企画提案事業11月

- 健康麻雀教室  
11月 2日(土) 13時~16時
- 囲碁、将棋サロン  
11月16日(土) 13時~16時
- 健康体力測定&体幹周りのロコモ予防体操  
11月21日(木)
  - A. 体力測定 13時30分~15時  
体の体成分・筋肉量・体脂肪等がわかります。  
参加費無料 時間内随時受付
  - B. ロコモ予防教室 15時~16時30分  
自宅でも簡単に出来る下半身のトレーニングです。  
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11月14日(木)までにご連絡願います。

## 第6回 相模湖地区 生きがい大学 ミニ門松作り教室

日時 12月18日(水) 13:30~15:00  
 場所 センターふれあいルーム①②  
 内容 小さい門松をその場で各自1つずつ作って頂きます。  
 講師 川越光雄さん  
 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) 12月8日(日)締め切り  
 参加費 500円(材料費として)



## バス見学実施報

10月23日に第4回の生きがい大学として 国立天文台と神代植物公園に行ってきました。善男善女の集まりのお陰か、最近では珍しい好天に恵まれて、無事見学を終えることが出来ました。天文台では4D2Uを体験し、植物園ではバラをはじめダリアなどの秋の花を堪能してまいりました。



## 11月の利用申込み状況 令和元年 10月29日現在

×:利用申請済(利用不可)

施設名	1(金)		2(土)		3(日)		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)		10(日)		11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(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	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ふれあいルーム2	X	X	X	X			X	X			X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
研修室		X			X						X	X	X	X	X	X					X				X	X			X	X		
調理実習室																													X	X		
会議室			X	X							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X			X	X	X	X		

施設名	17(日)		18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)		24(日)		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(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				
ふれあいルーム1			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
ふれあいルーム2			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
研修室							X										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
調理実習室			X				X	X									X	X	X	X					X	X						
会議室						X	X	X					X	X	X	X	X	X	X	X			X	X								

