



# さがみ湖 リフレッシュセンター通信



発行日 令和元年 12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9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

## 12月の企画提案事業

・健康麻雀教室  
12月14日(土) 13時~16時

・囲碁、将棋サロン  
12月21日(土) 13時~16時

・健康体力測定&手ぬぐい体操

12月19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. 手ぬぐい体操 15時~16時30分  
 参加費 500円  
 参加者は手ぬぐいを持参して下さい。

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12月12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

日時 12月18日(水) 13:30~15:00  
 場所 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)

## 12月、1月休館日

12月 1日(日)  
 12月29日(日)~1月4日(土)  
 1月19日(日)



## 栄養セミナー開催

11月26日にギオンの企画提案事業  
 第2弾として栄養セミナーを開催しました。  
 今回は高血圧を防ぐ食事というテーマで  
 管理栄養士の渡邊さんをお招きしました。  
 前半は座学で減塩の方法について学び、  
 その後に実践として3品の料理を作りました。



作った料理は、鮭のホイル焼き、ブロッコリーのピーナッツがけ、具沢山の味噌汁で雑穀米のご飯とともに頂きました。  
 学んで、料理して、食事してと充実した時間を過ごして頂きました。

## そば打ち教室

11月20日生きがい大学でそば打ち教室を開催しました。

講師の長谷川さんの模範そば打ちの後、友の会の手助けにより、参加者全員そばをうち、自分のうったそばに舌鼓を打つことが出来ました。



## 12月の利用申込み状況 令和元年 11月27日現在

×:利用申請済(利用不可)

日・曜日	1(日)		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		8(日)		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)		15(日)		16(月)	
	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
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	
調理実習室															X	X		X	X						X	X						
会議室			X	X	X			X	X	X	X			X	X		X	X										X	X		X	

休館日

日・曜日	17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)		22(日)		23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)		29(日)		30(月)		31(火)	
	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	
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	X	X
研修室			X			X	X			X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
調理実習室							X				X	X	X	X	X				X	X										
会議室					X		X				X								X	X										

休館日

休館日

