令和3年第6号
さがみ湖
リフレッシュセンター

リフレッシュセンター通信

住所：緑区若柳1207-4
無料駐車場あり

「内郷診療所」バス停から徒歩3分

健康測定会

初回のみ 無料

健康を見直してみませんか？

5月13日（木）8月12日（木）
11月11日（木）2月10日（木）

12：00～13：30
ふれあいルーム1・2

InBody

体水分・タンパク質
ミネラル・体脂肪を
定量的に分析

体がむくんではいないか、
身体はバランスよく発達しているかなど
人体成分の過不足を評価します

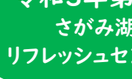
ATMT®（脳年齢測定システム）

タッチパネルを
押しながら
脳年齢
ストレス度を測定！

骨ウェーブ（骨密度測定システム）

約40秒
手首で測定！
あなたの骨は何歳？

メディカルアナライザー（血管年齢測定システム）



現在、将来の動脈硬化リスクをチェック
16秒で血管年齢がわかります！

予約受付

リフレッシュセンター受付にてご予約ください！
お電話でもご予約できます。(042-685-3988)

11月のイベント
ふれあいルーム1・2

11月11日　木曜日

健康測定会

時　間：12：00～13：30
定　員：20名（先着順）
参加費：500円

はじめてのヨガ体験教室

時　間：13：30～14：30
定　員：20名（先着順）
参加費：500円

はじめてのヨガ体験教室
ご参加の方は
測定会は無料となります。

11月22日　月曜日

スポーツウェルネス吹矢開放

時　間：13：30～15：00
定　員：20名（先着順）
参加費：300円　車椅子での参加可

11月20日　土曜日

卓球開放

※室内シューズご持参ください
ラケット・球貸し出し有

時　間：9：00～12：00
参加費：中学生以上～100円
小学生以下　50円

★予約受付：リフレッシュセンター受付にてご予約ください。
お電話でもご予約できます。(042-685-3988)

住所：緑区若柳1207-4
無料駐車場あり

「内郷診療所」バス停から徒歩3分

地域ふれあい 卓球開放事業 はじめました！

11月20日（土）

場　所：ふれあいルーム1・2
時　間：9：00～12：00
参加費：￥100（65歳以上・小学生以下は￥50）
持ち物：室内シューズ・フタつきの飲み物・動きやすい服装

家族で・・・お友達と・・・
楽しく汗を流しましょう♪

申し込みは必要ございません。
当日さがみ湖リフレッシュセンター受付へ
直接お越しください。

ファミリー優先台もございますので、ご家族でも安心して
ご利用頂けます。
時間内であればお好きなお時間にお越しください！
皆様で譲り合ってのご利用をお願いいたします。

問い合わせ先
さがみ湖リフレッシュセンター
〒252-0175 相模原市緑区若柳1207-4
(TEL)042-685-3988　(WEB) さがみ湖リフレッシュセンター

■11月の利用申込み状況　令和3年 11月15日現在

×：利用申請済(利用不可)

施設名＼日・曜日	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											×	×													

施設名＼日・曜日	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											×				×						×	×		×	

施設名＼日・曜日	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																×													

施設名＼日・曜日	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	×	×							×																

施設名＼日・曜日	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	×										×	×		×							×				

施設名＼日・曜日	27(土)					28(日)					29(月)					30(火)					1(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						×																			