令和4年度第6号
さがみ湖

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

初心者の方、身体がかたいかたでも大丈夫です。
お一人でもお友達同士でも参加 OK
ご自身の心と身体の声を聞きながら１時間自分と向き合う時間を作りませんか？

開 催 日：2022年9月7日・21日（毎月第１・第３水曜日）
時　　間：9：45 ～ 10：45
開催場所：さがみ湖リフレッシュセンター　ふれあいルーム
定　　員：15名（申込先着順）
対 象 者：18歳以上（高校生不可）
参 加 費：初回 500 円（税込み） 2回目以降 1,000 円（税込み）
持 ち 物：水筒（蓋つきの飲み物）・タオル・運動のできる格好・マスク
ヨガマットお持ちの方はご持参ください。（ストレッチマット貸出有）
申 込 み：事前予約制　　お電話、または受付窓口にてお申込下さい

イキイキヨガ教室

妊娠・出産を経て自身の体調不良から
ヨガに出会いました。
ヨガを始めて自分自身を整え、満たすことの
大切さを知りました。
皆様の心と身体のお悩みが改善され、
毎日をより快適に過ごせるよう
お手伝いをしていきたいと思います。

【講師】
菱山 聡美
（2018年3月～9月）
ハタヨガティーチャートレーニング 100H
（2021年9月～12月）
Shrihari yoga 基礎ヨガ 33時間 Teachertraining 修了
（2022年3月～5月）
Shrihari yoga 基礎ヨガ 26時間 Teachertraining 修了
（2022年3月）
シニアヨガティーチャートレーニング 10H 修了

※毎月第１・３水曜日の開催日は変更になる可能性がございます。
別途スケジュールをご確認ください。

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

令和4年度第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
9月のイベント

ふれあいルーム１・２

9月7日・21日
毎月第１・３水曜日
イキイキヨガ
時　間：9：45 ～ 10：45
定　員：20名（先着順）
参加料：初回 500 円
2回目以降 1,000 円

9月15日 木曜日
ロコモ予防体操＆ストレッチ教室
時　間：13：30 ～ 14：30
定　員：20名（先着順）
参加料：500 円
※室内シューズご持参ください

9月26日 月曜日
スポーツウェルネス吹矢教室
時　間：13：30 ～ 15：00
定　員：20名（先着順）
参加料：300 円 車椅子での参加可
※室内シューズご持参ください

9月17日 土曜日
地域ふれあい卓球開放
時　間：9：00 ～ 12：00
参加料：中学生以上～ 100 円
小学生以下　50 円
※室内シューズご持参ください
ラケット・球貸し出し有

予約受付：リフレッシュセンター受付にてご予約下さい。
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」バス停徒歩3分

地域ふれあい
卓球開放事業
9月17日（土）

家族で・・・お友達と・・・
楽しく汗を流しましょう♪

場　所：ふれあいルーム１・２
時　間：9：00 ～ 12：00
参加料：￥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

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

■9月の利用申込み状況

令和4年 9月15日現在

×：利用申請済(利用不可)

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