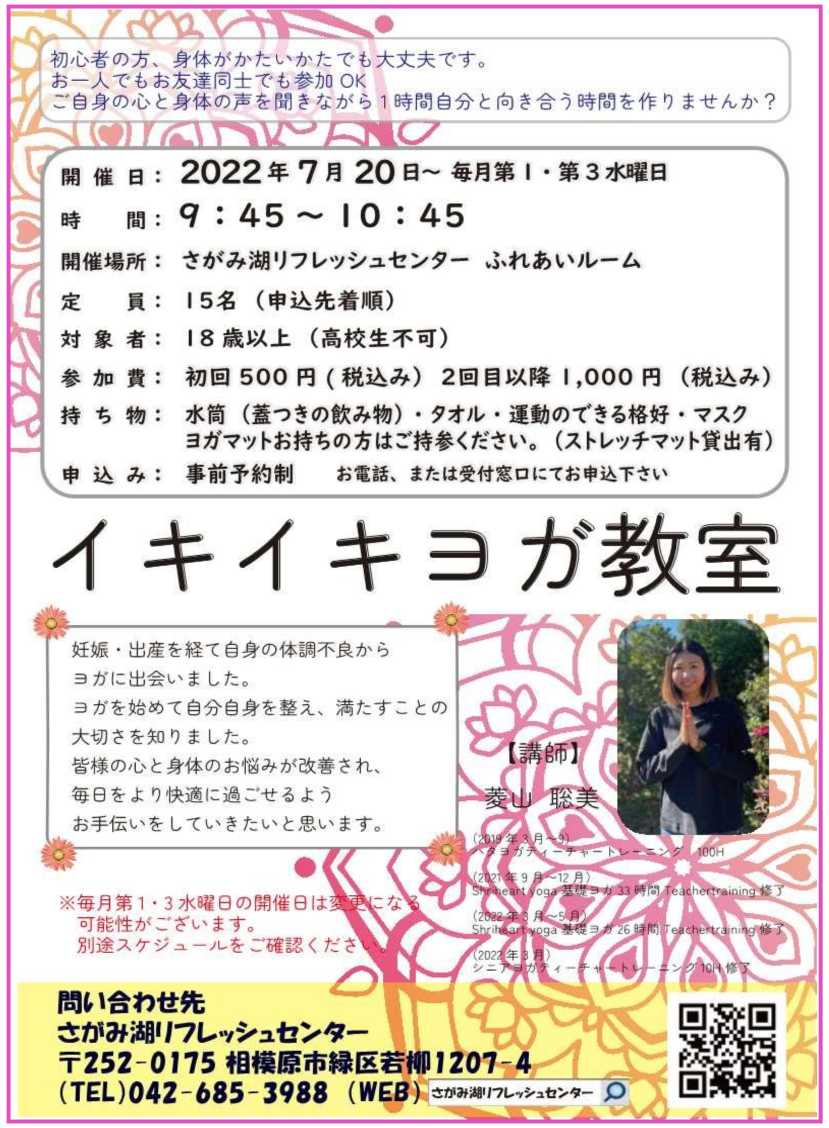
令和4年度第5号
さがみ湖

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7月20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

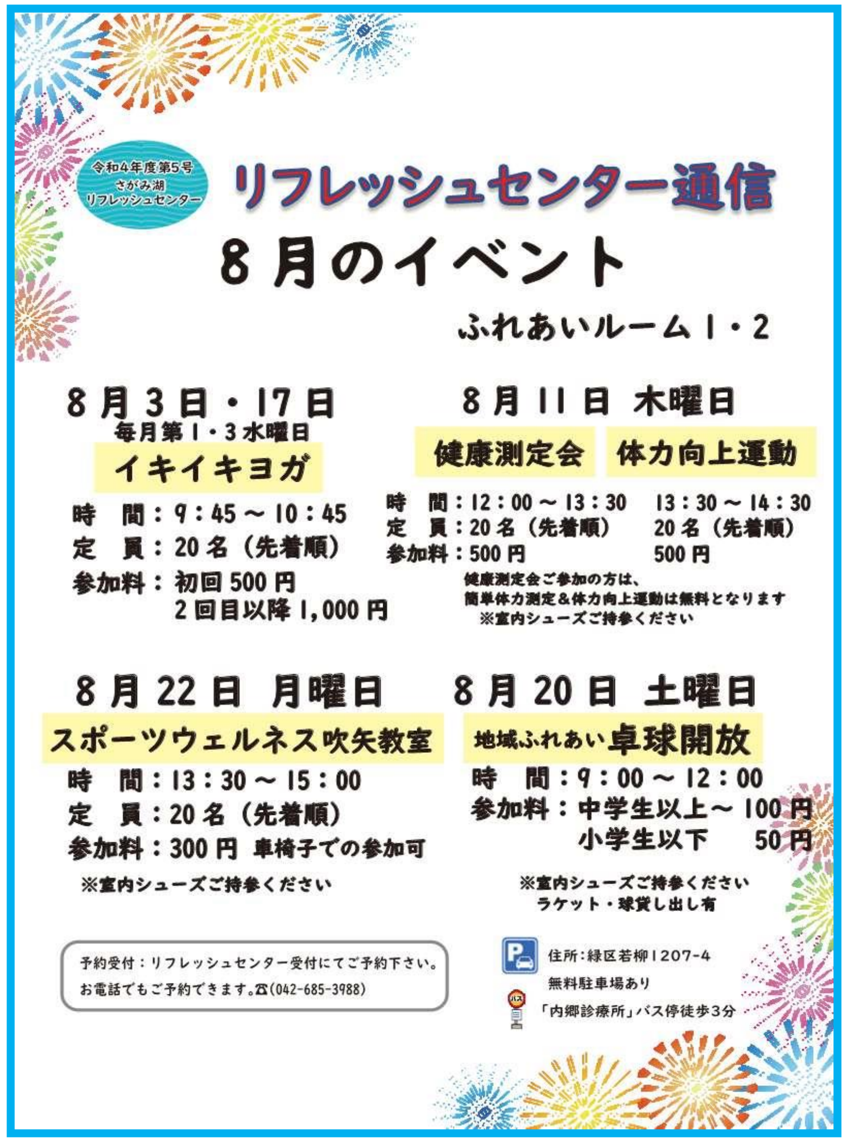
妊娠・出産を経て自身の体調不良から
ヨガに出会いました。
ヨガを始めて自分自身を整え、満たすことの
大切さを知りました。
皆様の心と身体のお悩みが改善され、
毎日をより快適に過ごせるよう
お手伝いをしていきたいと思います。

【講師】
菱山　聡美

(2019年3月～9)
ハタヨガティーチャートレーニング　100H
(2021年9月～12月)
Shriheart yoga 基礎ヨガ 33時間 Teachertraining 修了
(2022年3月～5月)
Shriheart 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5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

8月のイベント

ふれあいルーム1・2

8月3日・17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

8月11日 木曜日

健康測定会　**体力向上運動**

時間：12：00～13：30　13：30～14：30
定員：20名（先着順）　20名（先着順）
参加料：500円　500円

健康測定会ご参加の方は、
簡単体力測定＆体力向上運動は無料となります
※室内シューズご持参ください

8月22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

8月20日 土曜日

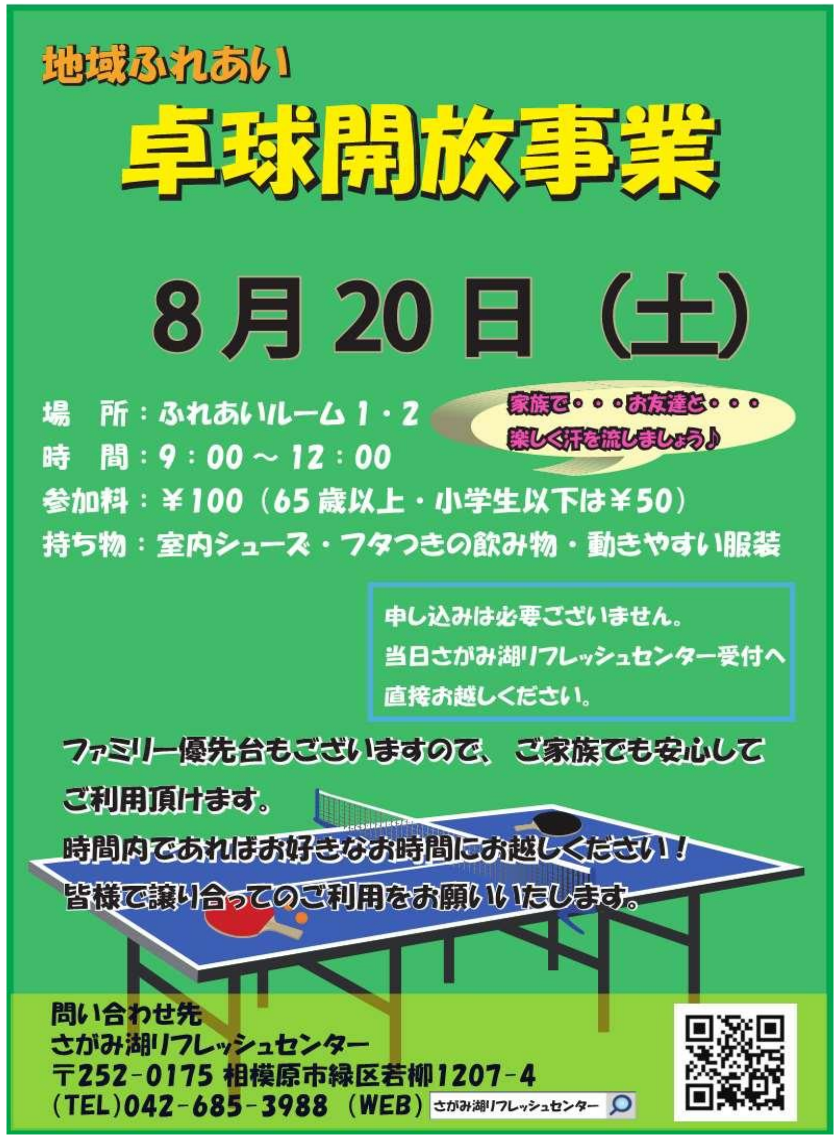
地域ふれあい**卓球開放**

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

8月20日（土）

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

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

■8月の利用申込み状況

令和4年 8月1日現在

×：利用申請済(利用不可)

日・曜日 / 施設名	1(月)					2(火)					3(水)					4(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
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 / 施設名	5(金)					6(土)					7(日)					8(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
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 / 施設名	9(火)					10(水)					11(木)					12(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
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 / 施設名	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
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 / 施設名	17(水)					18(木)					19(金)					20(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
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 / 施設名	21(日)					22(月)					23(火)					24(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
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 / 施設名	25(木)					26(金)					27(土)					28(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
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 / 施設名	29(月)					30(火)					31(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
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															