令和4年度第8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 11月2日・16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5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)
Shrihearty yoga 基礎ヨガ 33 時間 Teachertraining 修了
(2022年3月～5月)
Shrihearty yoga 基礎ヨガ 26 時間 Teachertraining 修了
(2022年6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8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

11月のイベント

ふれあいルーム１・２

11月2日・16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

11月24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
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

11月28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

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)

11月19日 土曜日
地域ふれあい卓球開放
時　間：9：00 ～ 12：00
参加料：100 円
65 歳以上・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

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

はじめました！

11月19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4年 11月15日現在

×：利用申請済(利用不可)

施設名＼日・曜日	1(火)					2(水)					3(木)					4(金)					5(土)					6(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	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	7(月)					8(火)					9(水)					10(木)					11(金)					12(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				×			×	×			×			×	×												×	×	×	×

施設名＼日・曜日	13(日)					14(月)					15(火)					16(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																	×	×		

施設名＼日・曜日	17(木)					18(金)					19(土)					20(日)					21(月)					22(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	23(水)					24(木)					25(金)					26(土)					27(日)					28(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	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	29(火)					30(水)					
	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						×	×				