令和5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

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：2023年11月1日・15日（毎月第1・第３水曜日）
時　　間：10：30～11：30
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：500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

地域ふれあい

卓球開放事業

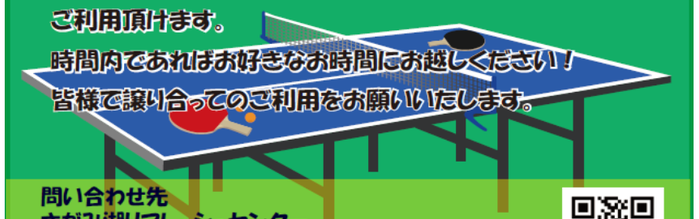
11月18日(土)

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5年 10月20日現在

×：利用申請済(利用不可)

施設名＼日・曜日	1(水)					2(木)					3(金)					4(土)					5(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	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										
研修室	x					x	x	x	x																
調理実習室																									
会議室	x																x	x							

施設名＼日・曜日	6(月)					7(火)					8(水)					9(木)					10(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		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
研修室	x					x								x	x		x	x							
調理実習室																x	x								
会議室		x	x				x	x									x	x							

施設名＼日・曜日	11(土)					12(日)					13(月)					14(火)					15(水)					16(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	午前	P1	P2	夜1	夜2
ふれあいルーム1		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				
研修室						x	x	x																			x	x	x	
調理実習室						x	x	x																						
会議室						x	x	x				x	x																	

施設名＼日・曜日	17(金)					18(土)					19(日)					20(月)					21(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	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		
研修室		x																			x				
調理実習室																					x				
会議室							x	x	x								x	x							

施設名＼日・曜日	22(水)					23(木)					24(金)					25(土)					26(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	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			
研修室	x			x	x	x																			
調理実習室	x					x	x															x	x		
会議室						x											x	x							

施設名＼日・曜日	27(月)					28(火)					29(水)					30(木)					1(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		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
研修室	x	x	x				x	x									x	x			x				
調理実習室																									
会議室							x	x													x	x	x		