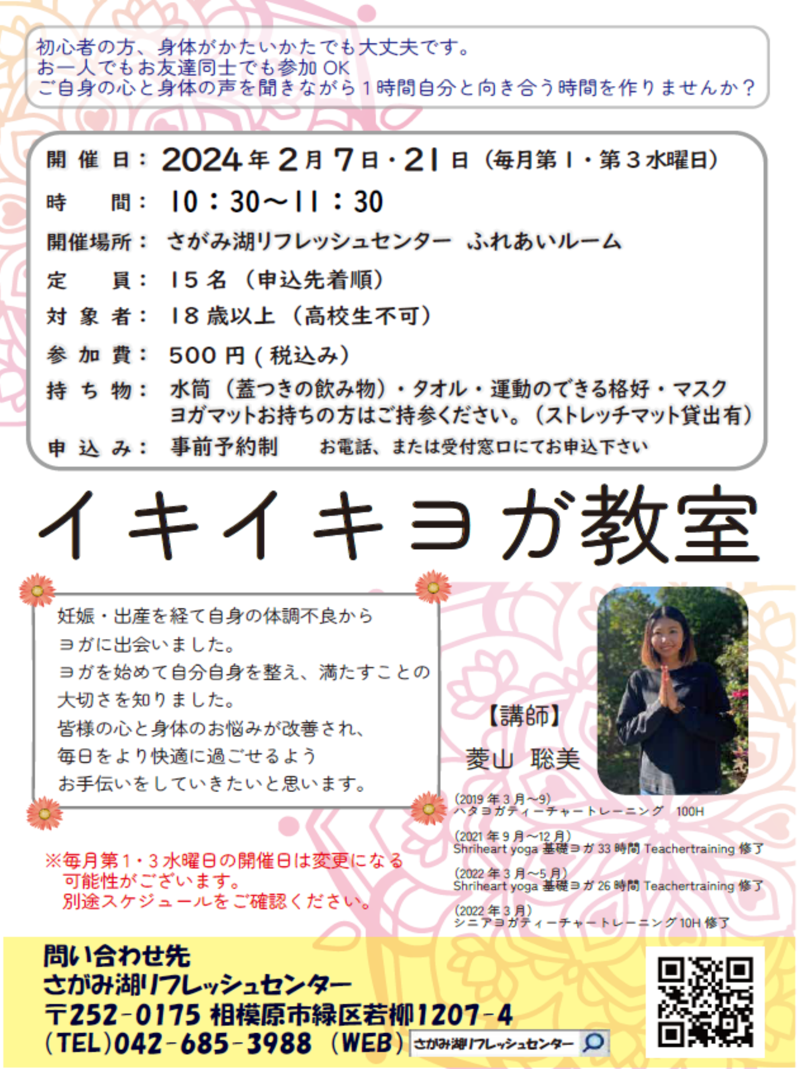
令和5年度第11号
さがみ湖

# 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：** 2024年2月7日・21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

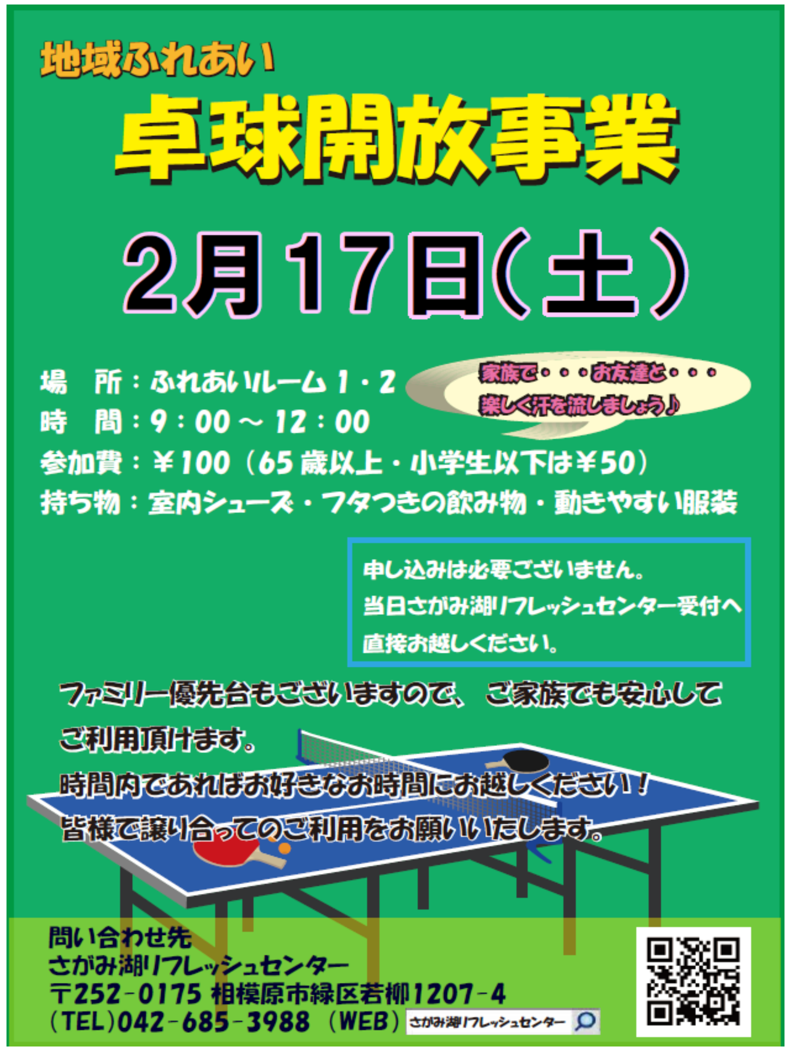
妊娠・出産を経て自身の体調不良から
ヨガに出会いました。
ヨガを始めて自分自身を整え、満たすことの
大切さを知りました。
皆様の心と身体のお悩みが改善され、
毎日をより快適に過ごせるよう
お手伝いをしていきたいと思います。

【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

## 2月17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

### ■2月の利用申込み状況

令和5年 1月20日現在

×：利用申請済(利用不可)

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

| 日・曜日 | 5(月) | | | | | 6(火) | | | | | 7(水) | | | | | 8(木) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 施設名 | 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 | | |
| 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 | x | | | |
| 調理実習室 | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | |
| 会議室 | | | | | | | | | | | | | | x | | x | x | x | | |

| 日・曜日 | 9(金) | | | | | 10(土) | | | | | 11(日) | | | | | 12(月) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 施設名 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| ふれあいルーム2 | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | | x | | | | |
| 研修室 | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | |
| 調理実習室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 日・曜日 | 13(火) | | | | | 14(水) | | | | | 15(木) | | | | | 16(金) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 施設名 | 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 | | | | |
| ふれあいルーム2 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | x | x | x | | | | | | x | | | | | | | | | | | |

| 日・曜日 | 17(土) | | | | | 18(日) | | | | | 19(月) | | | | | 20(火) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 施設名 | 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 | | |
| 研修室 | | | | x | x | x | x | x | | | | | | | | | | x | | |
| 調理実習室 | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 日・曜日 | 21(水) | | | | | 22(木) | | | | | 23(金) | | | | | 24(土) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 施設名 | 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 | | |
| ふれあいルーム2 | x | x | x | | | x | | | | | | x | x | x | x | x | x | x | | |
| 研修室 | x | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 調理実習室 | x | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 日・曜日 | 25(日) | | | | | 26(月) | | | | | 27(火) | | | | | 28(水) | | | | | 29(木) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 施設名 | 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 | |
| ふれあいルーム2 | x | x | | | | | x | x | | | x | x | x | | | x | x | x | | | | | | x | x |
| 研修室 | | | | | | x | x | x | | | | x | x | | | x | | | x | x | | x | x | | |
| 調理実習室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | |