# さがみ湖 リフレッシュセンター通信

発行日 令和元年 5月1日
発行者 さがみ湖リフレッシュセンター
問合せ 電話 042-685-3988
第51号

住所：緑区若柳1207-4
「内郷診療所」バス停から徒歩3分、無料駐車場あり

## 令和元年相模湖地区生きがい大学

| 内容 | 講師 | 開催日 | 申込期限 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 夏の花の育て方楽しみ方 | 山下　伸夫（やました生花） | 5月30日(木) | 5月23日(木) | 定員30名 参加費500円 |
| 笑える脳トレ・認知症予防ゲーム | 藤本　肇 | 6月19日(水) | 6月12日(水) | |
| 苔玉教室 | 井口　久美子 | 8月21日(水) | 8月7日(水) | 定員30名 参加費500円 |
| 神代植物園の薔薇（バス見学） | ー | 10月23日(水) | 9月末 | 定員30名 参加費500円 |
| そば打ち教室 | 長谷川　隆 | 11月20日(水) | 11月6日(水) | 定員12名 参加費500円 |
| ミニ門松作り教室 | 川越　光雄 | 12月18日(水) | 12月4日(水) | 定員30名 参加費500円 |
| 脳を鍛えるリフレッシュ体操 | 福原　亮 | 2月19日(水) | 2月12日(水) | |
| 楽しい川柳講座 | 藤井　敬三 | 3月18日(水) | 3月11日(水) | |

生きがい大学は**各講座ごとの申し込み**になりますので、お忘れずに！

けんこう号をご利用される場合は、**お申し込み時に必ずその旨申し出願います。**

## 令和元年イベント情報

### 健康体力測定会

開催日程&時間：6/27・7/25・9/19 10/24・11/21・12/19 1/30・2/20・3/19 13：30～15：00 参加無料

実施内容：InBody（体組成測定）・握力 垂直跳び・開眼片足立ち 長座体前屈・全身反応時間

InBody測定でわかるものとは‥
身体の体成分（水分量など）・体重・体脂肪・筋肉量
筋肉バランス・内臓脂肪レベルがわかります。
※裸足での測定となります。

現状の身体の状態を知ってみませんか？
結果を分かり易くご説明いたします！
結果を基にしたアドバイスも行ないます！
皆様のご参加お待ちしております！

⚠ InBody測定はペースメーカーを装着されている方、妊娠をされている方は測定ができません。
⚠ 体水分量によって数値が若干変動するため、連続的な測定をお勧めします。

### 各種教室案内

**ラクラク手ぬぐい体操教室**
6/27・12/19（木）15:00～16:30 参加費1回500円

手ぬぐいを使って肩こりの予防・改善を目指します！

**姿勢を整える簡単ストレッチ教室**
7/25・1/30（木） 15:00～16:30 参加費1回500円

椅子に座った状態で肩甲骨回りと骨盤回りをほぐします！

**簡単リズム体操教室**
9/19・2/20（木）15:00～16:30 参加費1回500円

懐かしい音楽に合わせてゆっくり楽しく身体を動かします！

**ミニボール体験教室**
10/24・3/19（木） 15:00～16:30 参加費1回500円

ミニボールを使用して体幹周りの体操を行います！

**囲碁・将棋教室**
毎月第3土曜日 13:00～16:00 参加費無料

皆さまで囲碁と将棋を楽しみましょう！

**健康麻雀教室**
毎月第2土曜日 13:00～16:00 参加費無料

皆さまで健康麻雀を楽しみましょう！

**今日から始めるロコモ予防教室**
11/21（木） 15:00～16:30 参加費1回500円

自宅でも簡単にできる下半身のトレーニング方法をご紹介します！

## ■5月の利用申込み状況

平成31年 3月28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) | | | | | 6(月) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間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(火) | | | | | 8(水) | | | | | 9(木) | | | | | 10(金) | | | | | 11(土) | | | | | 12(日) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間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(月) | | | | | 14(火) | | | | | 15(水) | | | | | 16(木) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間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(金) | | | | | 18(土) | | | | | 19(日) | | | | | 20(月) | | | | | 21(火) | | | | | 22(水) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間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(木) | | | | | 24(金) | | | | | 25(土) | | | | | 26(日) | | | | | 27(月) | | | | | 28(火) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間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(水) | | | | | 30(木) | | | | | 31(金) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間2 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間1 | 夜間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 | | × | × | | | | | | | | | | | | |