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52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、連続前の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！

今日から始める口コモ予防教室
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)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(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	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	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	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	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	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	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	×	× ×		×		× × ×					× ×		× ×		