

# ウェルネスでみつけよう！私サイズの健康法！ ウェルネスニュース

平成26年9月15日号

総合型地域スポーツクラブ  
愛川ウェルネスネットワーク  
クラブ事務局 080-5899-9046  
メール aikawa-wellness  
@ezweb.ne.jp

## 26年度 公民館まつりのお知らせ

ウェルネス発表日 11月30日(日)  
発表時間 12:55~13:55  
リハーサル日 11月23日(日)  
11時~13時

※以上のように決定いたしました。

今年度も全種目発表(リラックスヨガを除く)という形になりました。積極的に参加していただき、おまつりをおおいに盛り上げましょう！！

先生方、公民館まつりに向けてのご指導をよろしくお願い致します。m(\_ \_ )m

※今年度の公民館まつりのキャッチフレーズ

さあ始めよう！好きなこと 好きなもの

### チャリティーランチ

11/29(土) うどん(野菜天ぷらのせ)  
11/30(日) 炊き込みご飯・豚汁  
×切 10月18日(土)

### まつりボランティア募集

公民館で色々な係のお手伝いを募りますので、皆様のご協力をお願い致します。

秋の体験週間 10月1日(水)~10月7日(火)

県民スポーツ週間(10/4~10/19)に合わせてウェルネスは、上記の期間に一般の方々の無料体験を行います。10/1(水)のボールEXは10:45~を体験とします。

## 愛川勤労祭 を終えて

8月31日(日)の勤労祭に、午後4:40からウェルネスが参加発表しました。薄曇りで、涼しくとても良い環境の中で、総勢31名がジャズダンス・ヒップホップ・ラテンダンス・ウェルネスダンスを、とても生き生きと楽しそうに披露しました。

身動きできないくらいの多くの観客の中から、「若いね!」「エネルギーでパワフルね!」「すばらしいね!」と感嘆の声があちこちから上がり、「がんばれ!」の応援の声や拍手も加わって、大いに盛り上がりました。

発表後の会員の「やり遂げた」という満足そうな顔が輝いていました。 Y・I 記



# ウエルネスニュース



H26. 9. 15 第26-6号

## 緊急連絡

### 公民館の土足入館施行について

かねてからの検討課題となっておりました、公民館土足入館につきまして、平成26年10月1日(水)より施行する運びとなりました。

★★10月1日(水)より下記のように変更になります。  
玄関に泥除けマットが設置されますので、土・砂を落としてから入館をお願いします。

- 1階 全室土足入室可能
- 2階 和室A・B 多目的室 クッキングルーム 水屋茶屋・・・それぞれの部屋で靴を脱ぐ
- 3階 プレイルーム 幼児室・・・壁伝いに下駄箱を設置し、廊下で靴を履き替える  
音楽室・・・土足入室可能

### ★★心と体の健康相談★★

心の悩みや健康相談等、随時受け付けています。お気軽にご相談ください。  
※まずはお電話で、日にち、時間をご予約ください。

<相談の予約受付> ☎046-281-6300

9月29日は10月・11月分の会費の引き落とし日です。残高確認を！

# 10月

### ★お問い合わせ★ クラブ事務局

☎080-5899-9046

月	火				水			木				金		土	
太極拳	ラテンダンス	リラックスヨガ	リラックスヨガ	フィットネスボクシング	ポールエクササイズ		リズム&ストレッチ	オリジナルエアロ	タイチーダンス	リラックスヨガ	パーシクエアロ	ジャズダンス	リズム&ストレッチ	ヒップホップ	フィットネスボクシング
大 畠	森 田	吉 川	吉 川	横 澤	高 柳		森 田	青 木	石 村	吉 川	青 木	深 沢	森 田	深 沢	横 澤
11:15~ 12:30	15:15~ 16:30	13:15~ 14:30	15:15~ 16:30	19:15~ 20:15	9:30~ 10:40	10:45~ 11:55	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	11:00~ 12:15	15:15~ 16:30	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:45~ 14:45
					1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4
6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	11	11
<del>13</del>	<del>13</del>	14	14	14	15	15	15	16	16	<del>16</del>	16	17	17	18	18
20	20	21	21	21	<del>22</del>	<del>22</del>	22	<del>23</del>	23	23	23	<del>24</del>	24	25	25
27	27	<del>28</del>	<del>28</del>	<del>28</del>	29	29	29	30	<del>30</del>	30	<del>30</del>	31	31		

### ★お知らせ★

- ※□ポールエクササイズの会場は和室(2F)です。
- ※1日~7日はウエルネス無料体験週間です。

### ★体験随時受け付け中★

運動の出来る服装、敷物(バスタオル等)、飲み物持参でお気軽にお越し下さい。