

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27年2月12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

救命講習会を終えて

1月24日（土）愛川消防署にて救命講習会が開催されました。

24名の参加者が4班に分かれ、班ごとに指導の隊員の方に、手とり足とりと丁寧に教えていただき、楽しく学ぶことができました。

特に、心肺蘇生法や、AED使用の実技等を1グループ6人で、交代で何回も繰り返し行いました。最初は戸惑ったり、照れたりもしましたが、慣れるにしたがって、自信をもって行えるようになりました。アツという間の3時間でした。「普通救命講習Ⅰ」の修了証もいただき、充実した講習会でした。

《参加者の声》

- 初めて参加しましたが、とても楽しかった！
- とてもためになりました。仕事を休んで参加しましたが講習をうけられてよかった。また、ぜひ参加したい。
- 繰り返し実技ができたので、AEDの使い方に自信が持てた。
- 前にも講習を受けたことがあるが、今回は繰り返し丁寧に指導して下さったので、身に付いた気がします。
- 3時間がとても短く感じられ、もっとやりたかった。



『みんなの声』より

『みんなの声』に寄せられたご意見とその回答をご紹介します。

★質問：1月6日のボクシングの中止について、事前連絡又は表示できなかったのか。後日聞きました。今後の対応は？

◎回答：今回は、講師の先生の体調不良ということで、当日の連絡になってしまいました。皆さまにご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。

当日の対応としましては、公民館の玄関正面の「本日の行事予定」にその旨を赤で記入していただき、当日のヨガのクラスで連絡をしました。

今後は、講師の先生方にもなるべく代行を立てていただけるようお願いをするとともに、さらに速やかに対処できるよう、役員会で話し合いを持ちました。

レッスンの情報に関しては、玄関のホワイトボード又はウェルネスコーナーに掲示しますので、各自でご確認いただけますよう宜しくお願い致します。

ウェルネスニュース



<http://www.aikawa-wellness.net>

H27. 2. 12 第26-11号

レッスン休講の 対応について

雪・台風・その他のレッスンの有無については、クラブ事務局にお問い合わせください。

レッスン開講の場合でも、会員の皆様の安全を最優先してください。無理をすると、ケガや事故につながる可能性がありますので、くれぐれもご注意ください。

急遽休講となった場合は、公民館玄関正面のホワイトボード「本日の行事予定」に赤で<中止>と、表示していただけます。

また、カレンダー発行後に休講となった場合は、1階ウェルネスコーナーの掲示板に表示します。(状況によっては掲示出来ない場合もありますので、予めご了承ください)

★★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



3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	ボールエクササイズ		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	ベーシックエアロ	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	15:30~ 16:45	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:45~ 14:45
2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7
9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	12	13	13	14	14
16	16	17	17	17	18	18	18	19	19	19	19	20	20	21	21
23	23	24	24	24	25	25	25	26	26	26	26	27	27	28	28
30	30	31	31	31											

※□印のボールエクササイズの会場は和室(2F)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。