

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6月15日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウェルネスネットワーク

クラブ事務局 ☎080-5899-9046

(月～金 9:00～17:00)

✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

第16回中津公民館まつり開催時期決定

平成27年11月16日(月)～11月22日(日)

平成27年10月1日をもって中津公民館創立20周年を迎えます。

第16回中津公民館まつりでは普段利用しているサークル活動の成果を発表する場だけではなく、20周年に相応しい事業を計画しています。

それに伴い発表部門のスケジュールも今年度はすこし変わってくるようです。

ウェルネスネットワークは舞台なしですので、22日(日)発表になると思います。

右記は主な20周年記念事業概要です。

★柳家小太郎氏落語会(厚木市出身)

★斉藤絹枝氏歌謡ショウ(愛川町が第2のふるさと)

★楠幼稚園児による演技披露

★公民館まつり大抽選会(景品多数あり)

★友好都市長野県立科町物産展

★愛川町観光キャラクターあいちゃん企画展及びグッズの販売

★まつり期間中の平日、クッキングルームにて、男のそば打ち教室、スイーツ教室の体験

新設ソフトエアロ クラスに参加して



月曜日(13:30～14:45)

ソフトエアロビクスのクラスが

新設されて、1ヶ月が経ちました。

毎回多くの方が参加しているようです。そこでクラスの方々にご感想をお聞きしました。

- 誰にでもできる簡単な動きで、運動量が自分なりに調節できるのがいい。
- 土曜日のソフトエアロビがなくなったので、待っていました！嬉しいです。v(*^v^*)
- 久しぶりにエアロビのステップがふめて、新鮮でした。
- 1時30分からという時間帯がいいです。
- 初めてエアロビクスを受けてみましたが、私でも出来るので、続けてみようと思います。
- 初心者向けの、汗がかける運動ができてよかった。
- 参加人数が多いが、みんなで作る楽しさと、元気で活気があっていい！
- 年配者が多いので、安心した。

新町発足60周年記念

サマーフェスティバル

とき 8月23日(日)

ところ 田代運動公園

※60周年サマーフェスティバルにウェルネスネットワークは出演することになりました。

お知らせ！水曜日夜

リズム&ストレッチ

6月から『NOSS(日本・踊り・スポーツ・サイエンス)』(ノス)を取り入れています。

(NOSS……日本舞踊 西川流三世家元が開発した日舞を取り入れたフィットネス。ゆっくりとした動きで身体を伸ばします。) 皆様ご参加お待ちしております。
森田

ウエルネスニュース



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

H27. 6. 15 第27-3号

体験・新入会の方への対応について

役員不在のクラスで体験・入会希望者がいらした時は是非声を掛けて頂き、次のように対応を頂けますようお願い致します。

- 1、入会セット(ウエルネスコーナーに置いてあります)を渡し、入会希望者に入会の流れ・入会案内をしっかりと読んでいただきます。
- 2、入会者には入会金と初回月会費(月により、3000円又は5000円)を『愛川ウエルネスネットワーク』の指定口座に振り込んでいただきます。(詳しくは入会の流れに書いてあります。) 会費の口座自動引き落とし手続きもご自身にお願いします。

(会費の口座引き落としは JA 中津支所のみ手数料は無料ですが、他は有料になりますのでご注意を)

- 3、入会申込書は役員に渡すか、ウエルネスコーナーの入退会届袋に入れていただきます
 ※退会するときは、口座引き落とし停止手続きを各自で行い、退会届を役員に手渡してください。事情があって手渡せない場合は、入退会届袋に入れてください。

※ わからない事がありましたら、クラブ事務局 ☎080-5899-9046 にお問い合わせください！！

★健康相談休止のお知らせ★

「心と身体の健康相談」は、都合により暫くお休みさせていただきます。皆様のご意見やご要望などがありましたら、「みんなの声」にお寄せください。 小林

！！注意！！

7月29日(水)ポールエクササイズはプレイルームでレッスンします。 時間帯は9:30~10:45(1回レッスンです)



7月

★お問い合わせ★クラブ事務局
(月~金 9時~17時)
☎080-5899-9046

月			火			水			木			金		土		
太極拳	ソフトエアロ	ラテンダンス	リラックスヨガ	リラックスヨガ	リラックスヨガ	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	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	深 沢	森 田	吉 川	吉 川	吉 川	高 柳		森 田	青 木	石 村	吉 川	青 木	深 沢	森 田	深 沢	横 澤
11:15~12:30	13:30~14:45	15:15~16:30	13:15~14:30	15:15~16:30	19:15~20:30	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
						1	1	X	2	2	X	2	3	3	4	4
6	6	6	7	7	7	X	X	8	9	X	9	9	10	10	11	11
13	13	13	14	14	X	15	15	15	16	16	16	16	17	17	18	18
X	X	X	21	21	21	22	22	22	23	23	23	23	24	24	25	25
27	27	27	X	X	X	29	29	X	X	30	30	X	X	X		

★お知らせ★

- ※ □印のポールエクササイズの会場は和室(2F)です。
- ※ 29日のポールエクササイズはプレイルームにて9:30~10:45です。(1回レッスンです)

★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。