

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10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

## 殺陣剣術体験イベント報告

9月27日（日）に、一号公園体育館で魂刀流志伎会 戸沼智貴師範による殺陣の、体験イベントが開催されました。

最初に、白い着物に黒いはかまを着けたきりりとした4名の若い指導者が、音楽にのせて、映画の一場面のような殺陣の型を披露してくれました。その姿に、熱い視線を送りながら私たちも真剣に木刀を振りました。

正しい礼の仕方、精神の持ち方などにも触れ、1時間15分があっという間に終わり、27名の参加者から「もっと体験したい。」「次も計画して欲しい。」という声が聞かれ、とても新鮮で楽しい時間を過ごす事ができました。



### ボクシングクラス中止

残念ながら、フィットネスボクシングクラスは、中止になりました。12月より新プログラムを検討しています。お楽しみに！

代行（種目変更）のお知らせ

10月17日（土）13:45～14:45

エアロピクス・・・青木先生

10月24日（土）13:45～14:45

リズム&ストレッチ・・・森田先生

### ☆☆クリスマスイベント☆☆

今年も楽しいクリスマスイベントを計画しております。大いに楽しんで、忙しい年末年始を乗り切る英気を養いましょう！

多くの会員の参加をお待ちしています。

日時 12月13日（日）10:00～12:00

会場 一号公園 卓球室 （受付9:30）

内容 検討中

### 10/11 愛川スポ・レク盛り上がる

あいにくの雨で全28種目のうち一部屋外の種目は中止となりましたが、沢山のゲームや競技、スポーツ、各種体験等、子供も大人も楽しめました。

ウェルネスも大盛況で、大勢の方が体験に来てくださいました。ご協力、ご参加くださいまして、ありがとうございました。



# ウエルネスニュース

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



## 中津公民館まつり

11月16日(月)～22日(日)

今年は、中津公民館創立20周年ということで、11月21日(土)と22日(日)に記念事業(柳家小太郎落語会、斉藤絹枝氏歌謡ショー等)も各サークルの発表の間に催されます。

各クラスでも、公民館まつりに向けての練習が始まっていますが、詳しい内容につきましては、次回のウエルネスニュースでお知らせいたします。尚、10月15日号のお茶通にも掲載されます。

- 1, ウエルネス発表日時……11月22日(日) 13:50～14:50
- 2, 当日の発表順番

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| ① ラテンダンス               | ⑦ リズム&ストレッチ       |
| ② オリジナルエアロビクス          | ⑧ ジャズダンス          |
| ③ タイチーダンス              | ⑨ 太極拳             |
| ④ ヒップホップ               | ⑩ ウエルネスダンス        |
| ⑤ ソフトエアロビクス            |                   |
| ⑥ シナプソロジー体験(身体を使った脳トレ) | ※リハーサルはこの順序で行います。 |

\*リハーサルがあります。

11月 8日(日) 12:00～14:00 中津公民館 プレイルーム

\*公民館まつりのポスターを各クラスに配布しますので、掲示のご協力をお願い致します。



## 11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	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	
大島	深沢	森田	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	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	2	3	3	4	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7
9	9	9	10	10	11	11	11	12	12	12	12	13	13	14	14
16	16	16	17	17 ボール	18	18	18	19	19	19	19	20	20	21	21
23	23	23	24	24	25	25	25	26	26	26	26	27	27	28	28
30	30	30													

### ★お知らせ★

※16日～19日は公民館まつり体験レッスンです。  
時間帯や会場が変更になっているクラスがありますのでご注意ください。  
◎17日 15時15分～ ボールエクササイズ  
◎18日 15時～ ヒップホップ  
16時～ ジャズダンス  
◎18日ボールエクササイズは 11時15分～12時30分(3Fプレイルーム)  
□印のボールエクササイズ会場は2F和室です。

### ★体験随時受け付け中★

運動の出来る服装、飲み物  
敷物(バスタオル等)持参で  
お気軽にお越しください。