

ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！

# ウェルネスニュース

平成28年11月8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～土 9:00～17:00)

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

11/20 (日) 公民館まつり発表

会場：プレイルーム

11:00～11:30 シャンソン・リラ

11:30～12:30 ウェルネスネットワーク

12:30～13:00 レファ・フラ

13:00～13:30 町婦連

13:30～13:50 ヘルシーMY体操

13:50～14:20 鳳凰クラブ

14:20～14:50 オハナK アロハ

14:50～15:05 やくばーず

15:05～16:00 桜美林大学落語研究会

16:05～16:15 閉会セレモニー

※19日、20日と公民館まつりが盛り上がるよう、会場までぜひ見に来て下さい。



ランチタイム 11:30～14:00

【引換場所】 2階クッキングルーム

【食事処】 2階多目的室

## 愛川町一周駅伝競走大会

### 競技役員(監察・走路員)募集

日時 平成29年1月8日(日)

10時～12時

大会当日に駅伝走路の監察・走路員として、愛川町スポーツ文化振興課より当クラブに協力依頼を頂きました。

ご協力下さる方は役員までお申し出ください。

よろしくお願い致します。



当日リハーサル 11/20 (日)

場所 第一号公園体育館 剣道室

時間 9:30～10:30

※発表順にリハーサルを行います。終わった方から公民館へ移動してください。

11/20 (日) ウェルネス駐車場

・JA 中津支所駐車場

・ユノクリニック

なるべく乗り合いでお越し下さい。



11/20 (日) ウェルネス控え室

3階音楽室 10:40～13:10

リハーサルが終わった方は控え室に行ってください。公民館内での移動は、静かにお願いします。

## DISCO WORLD イベント報告

10月31日(月)に行われました子育てママ応援のDISCO WORLDに6ヶ月～3才の幼児を連れて、ママ達が参加してくださいました。託児付きでしたので、ママ達も安心してダンスに集中でき、「とても楽しかった。」と好評でした。その間、幼児達も託児のお手伝いをしてくださった方と、とても元気に、楽しげに、遊んでいました。一般会員も一緒に参加し、石村先生の指導のもと、DISCOWORLDを体験し、汗を流し、楽しい時間を共有しました。



# ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



## クリスマスイベント



日時 12月11日(日)  
10時~12時(受付9時30分~)

場所 第一号公園体育館 卓球室

### プログラム

はじめの言葉	クラス発表(後半)
ウォーミングアップ	⑤オリジナルエアロ
クラス発表(前半)	⑥タイチーダンス
①ソフトエアロ	⑦ラテンダンス
②ヒップホップ	⑧レフアフラ
③リズム&ストレッチ	⑨ウェルネスダンス
④ジャズダンス	シングルベル
ジャンケンゲーム	クールダウン
__休憩__	終わりの言葉

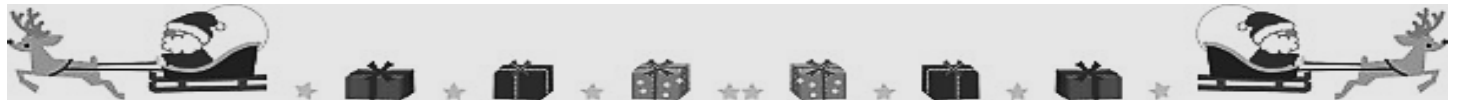
### ☆お☆願☆い☆

ゲームの賞品として、ご自宅に眠っている品物がありましたら、ご寄付をお願いいたします。当日会場にお持ちください。

(未使用品で、生もの以外の食品もOKです。)品物の中身が判るようにして下さい。無い方は持参されなくても結構です。

当日、9時から会場の飾り付けをしますので、お手伝いのできる方ご協力をお願い致します。

※参加賞や多数賞品がありますので、ご家族、ご近所、お友達等誘い合わせて、お越しください!!



12月

★お問い合わせ★クラブ事務局  
(月~土 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	エアロミックス
大 畠	深 沢	森 田	吉 川	吉 川	森 田	青 木	石 村	吉 川	青 木	深 沢	森 田	深 沢	石 村
11:15~ 12:30	13:30~ 14:45	15:15~ 16:30	13:15~ 14:30	15:15~ 16:30	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	11:15~ 12:30	15:30~ 16:45	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45
						X	X	X	X	2	2	3	3
5	5	5	6	6	7	8	8	8	8	9	9	10	10
12	12	12	13	13	X	15	15	15	15	16	16	17	17
19	19	19	20	20	21	X	22	22	22	23	23	24	24
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
26	26	26	27	27	28	29	29	29	29	30	30	31	31

### ★お願い★

- ・レッスン参加の際は参加者名簿に○をつけて下さい。  
名簿に名前がない場合は、ご自分で記名して下さい。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに  
お願い致します。

### ★体験随時受け付け中★

運動のできる服装、飲み物、  
敷物(バスタオル等)持参で  
お気軽にお越し下さい。