

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28年12月10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

第17回 中津公民館まつりに参加して



<ウェルネス出演者の声>

レッスンには全部参加できないので、一種目しか参加できなかったが、集中して覚えることができました。やはり仲間と一緒に出演する事が出来て良かったです。

<ボランティアに参加して>

19日(土)の調理を担当しました。おにぎり1個1個の重さを秤にかけて、型に入れて作る作業でした。始めはとても戸惑い、苦勞しましたが、慣れてくるにつれて楽しくなってきました。公民館の方達は朝早くからお米を研いで、炊飯器で何回も炊いていました。とても大変だったと思います。

<ウェルネス発表を見学した観客の声>

ウェルネスのどのグループもいきいきと発表されていて、見ているこちらにも元気になりました。ワクワクしました。知り合いのおとなしい奥さまが衣装をつけて、はつらつと楽しそうに動いている様子を見てびっくり！とても輝いていて、いいなあって思いました。

一人じゃなく、皆で同じ気持ちで頑張っているから続けられるのかもしれないね。元気な仲間のおかげですね。ときめいて、輝いて……。まさにこの公民館まつりのキャッチフレーズ「ときめき輝き 元気の輪」を実感しました。

私も楽しそうなグループの体操で、身体を動かしてみたくなりました。まずは「ときめき」です♥

<公民館まつりを終えて ウェルネス代表>

今年度は、役員輪番制により、愛川ウェルネスネットワークの他、5団体が役員を務めることになりました。4月から数回会議を設け、検討してまいりました。

公民館まつり開催に際しては、ボランティアとして運営を支えて下さった多くの団体の皆様感謝すると共に、ウェルネスでは駐車係2名、調理係4名、食券引換係2名、会場係4名のご協力がありました。19日(土)は雨が降り寒い中ありがとうございました。皆様の支えがあればこそと思っています。20日(日)は好天に恵まれ多くの方が見学に来て下さり、大盛況でしたね。出演者の皆様も本当にご協力ありがとうございました。又、公民館職員の皆様ありがとうございました。

ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ

toto
TOTAL GOLF COURSES OF JAPAN

BIG



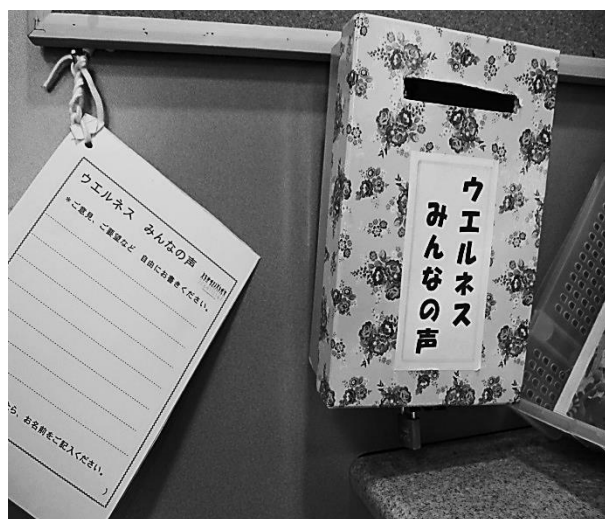
〇〇

みんな知ってるかニヤン?

「みんなの声」

ウェルネスコーナー（1F 公衆電話横）に「ウェルネスみんなの声」と書かれた箱が設置してあります。（右写真）

これは会員の皆様のご意見やご感想、ご要望などを自由に書いて頂くためのものです。より良いクラブ作りのため、今後の活動に活かしていきたいと思っておりますので、皆さんの声をお寄せください。



1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
2	2	2	3	3	4	5	5	5	5	6	6	7	7
8	8	8	10	10	11	12	12	12	12	13	13	14	14
16	16	16	17	17	18	19	19	19	19	20	20	21	21
23	23	23	24	24	25	26	26	26	26	27	27	28	28
30	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。