

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29年1月14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



## 2017年 新春を迎えて

新たな年のスタートですね！

記 小林光子

暫くぶりのレッスンで溜まったエネルギーを発散し、すっきり、爽やかな皆さんの笑顔が目に見えびます。

今から20年前、10数人ほどのサークルが4つでスタートしたウェルネスも、5年前「総合型地域スポーツクラブ」として町や県にも認められ、2年前には「法人化」、去年は「5周年記念発表会」……と夢のような進化を遂げています。今年も西年、「運気をトリ（取り）込む」という意味もあるとか………どんなことが待ち受けているのでしょうか。楽しみですね。

不可能とも思えることに次々挑戦し見事クリアしていくウェルネスパワーはすごいですね。会員の皆さんの熱い思いや地域の方々のご協力のお陰で、ここまで成長できました。

人生を思い切り楽しんで自分らしく生きるために、いつも心がワクワクすることに敏感でいたい。

「夢を語り、エネルギーに行動する」これからもそんなウェルネスであってほしいと願っています。「人は年をとるから老いるのではなく、夢を失くしたときに老いる」と言いますが、「“ウェルネス”を失くしたときに老いる」とも言えそうです。

今年もみんなで楽しくレッスンをして、ウェルネスパワーを更に地域にも広めていきましょう！



## 第62回愛川町一周 駅伝競走大会



1月8日（日）今年一番の寒さの中、大会は開催されました。

今回初めて愛川ウェルネスネットワークから13名の方が、監察・走路員として協力いたしました。

初めての経験でしたが、町役場、警察、交通指導隊、監察・走路員等多くの方々の協力があって、運営できるのだなあ、、、と改めて思いました。

応援とはまた違って、とてもいい経験でした。

寒い中ご協力ありがとうございました。



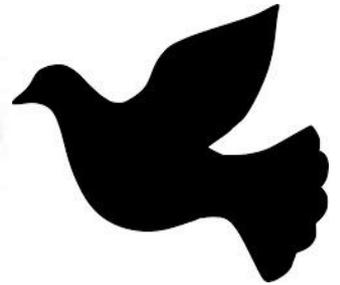
# ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



急なレッスン変更等をホームページで  
確認できるようになりました



現在のツイッター連絡に加え愛川ウェルネスネットワークのホームページでも、急なレッスン変更等の連絡事項を確認して頂けます。

また、ウェルネスニュースも掲載されていますので、レッスン日を確認する事ができます。

寒さも本番のこの季節、降雪等によりレッスンがお休みになる事もありますので、心配な時はチェックしてみてください。

[http://www.](http://www.aikawa-wellness.net)

[aikawa-wellness.net](http://www.aikawa-wellness.net)

1月27日は2月・3月分の会費の引き落とし日です。  
残高の確認をお願いします。



2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
					1	2	<del>2</del>	<del>2</del>	<del>2</del>	3	3	4	4
6	6	6	7	7	8	9	9	9	9	10	10	<del>11</del>	<del>11</del>
13	13	13	14	14	15	16	16	16	16	17	17	18	18
20	20	20	21	21	<del>22</del>	<del>23</del>	23	23	23	24	24	25	25
<del>27</del>	27	27	<del>28</del>	<del>28</del>									

★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。