

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30年2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～土 9:00～17:00)  
✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

## 普通救命講習会

参加者募集

【日 時】平成30年3月10日(土) 9時～12時

無 料

【場 所】愛川町消防署3階 大会議室

【内 容】救急座学（応急手当の重要性、心肺蘇生法の流れなど）  
救急実技（胸骨圧迫要領、AED使用要領、止血法など）

【申し込み締切】 2月27日(火)まで

※参加申し込み用紙リストに

(体験者名簿のバインダーにあります)

必要事項をご記入下さい。

【その他】当日は動きやすい服装でご参加下さい。

講習終了後に修了証が発行されます。



## ☺正会員懇話会を行いました☺

平成30年2月14日(水)

中津公民館 第一会議室にて正会員懇話会  
が開催されました。

日ごろ顔を合わせる機会のないメンバーも、  
お茶を飲みながらお互いの近況やレッスンの  
様子など、和やかに楽しいひと時を過ごし  
ました。正会員がもう少し増えればいいのに…  
なんて声もありましたよ(\*^-^\*)

正会員は通年で募集中ですのでぜひ♡



# ウェルネスニュース

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

スポーツくじ

toto  
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

BIG

太極拳クラスのレッスン時間と  
レッスン会場変更にご注意下さい。

月ごとの会場確保状況により、レッスン会場が  
変更になる場合があります。

レッスン予定カレンダーをご確認のうえ、  
お間違えのないようご注意ください。

また、会場により利用時間枠が異なるため、  
それに合わせレッスン開始時間も変更になります。

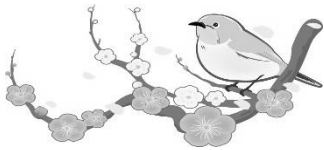
※多目的室使用の際はレッスン前に机や椅子の  
移動など会場準備のご協力をお願いします。

◎おねがい◎

手荷物はレッスンの妨げにならない  
よう会場の左右に置くよう  
ご協力をお願いします。



風邪・インフルエンザの予防に  
手洗いやうがい、十分な  
睡眠と適度な運動を  
心がけましょう。



3月

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

月			火			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	エアロ ミックス	オリジナル エアロ	タイチー ダンス	ポール エクササイズ	リラックス ヨガ	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	石 村	青 木	石 村	五十嵐	吉 川	深 沢	森 田	深 沢	石 村
10:30~ 11:45	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	13:30~ 14:45	15:30~ 16:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45
						1	1	1	1	2	2	3	3
<del>4</del>	5	5	6	6	6	8	<del>8</del>	8	<del>8</del>	9	9	<del>10</del>	<del>10</del>
12 多目的室	12	12	<del>13</del>	<del>13</del>	13	15	15	<del>15</del>	<del>15</del>	16	16	17	17
19 多目的室	19	19	20	20	20	22	22	22	22	23	23	24	24
26 多目的室	26	26	<del>27</del>	<del>27</del>	<del>27</del>	<del>29</del>	29	<del>29</del>	29	<del>30</del>	<del>30</del>	<del>31</del>	<del>31</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  
お気軽にお越しください。