

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 7月17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35回愛川町

勤労祭野外フェスティバル参加者募集

8月19日(日) 午後2時～

※ウェルネスの出演時間は未定です。

内陸工業団地街路にて

出演種目

☆ラテンダンス

☆ヒップホップ

☆ソフトエアロ

☆ウェルネスダンス

☆ジャズダンス

※上記のクラスに参加者名簿がありますので、ご記入下さい

平成30年度

中津公民館まつり

開催期間

11月9日(金)～11日(日)

ウェルネス発表日時

11月11日(日)

11:55～12:40

～インド紀行シリーズ～

インド・瞑想の学校便りⅣ

(インドの学校での食事)

記 吉川和子

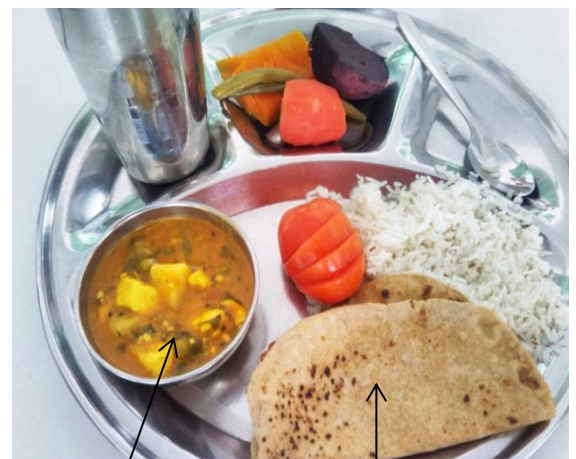
インド、と言えばカレー。写真の中のカレーは、カッテージチーズ入りで、美味しくてお代わりしました。チャパティはナンより薄くて、ちぎってカレーに付けたり、おかずを巻いたりして食べます。

トマトやキュウリ、スプラウト等生野菜。蒸した真っ赤なピーツやキャベツ、ジャガイモ、カボチャ等。毎回色んな種類の豆のスープや、野菜等を炒めて蒸したサブジ、ヨーグルトなど毎食です。

トーストしたパンやご飯も。チャイや紅茶、コーヒー、ハーブティー等飲み物、そして3時のおやつも、全て好きなだけお代わりできます。

ベジタリアンの語源は、ラテン語で、活力ある生き生きとしている、だそうです。長年悩んでいた手荒れが、僅か10日で治り、波打っていた爪まで！
帰りの飛行機の中でビックリ！でした。

シャワーを浴びて瞑想して、良い願いの中で作られる食事。食べる人に活力をあたえられるように、作る時の気持ちを大切にしたいと思います。



カレー

チャパティ

ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



公民館より ■プレイルーム利用後のおねがい■

エアコンの消し忘れ、オーディオ機器の消し忘れ等が見られます。利用者チェック表の記入が御座なりにっていないか、もう一度ご確認ください。

また、窓のブラインドは手すりの前に垂らすようお願い致します。

愛川町勤労祭野外フェスティバル



今年もみんなでお出かけよう！



8月

◎会費納入月の

お知らせ◎

7月27日は月会費の引き落とし日です。口座残高のご確認をお願い致します。

※口座残高不足の場合再引き落としができませんので直接ウェルネス口座にお振り込みをお願いします。

★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	
タイチーダンス	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	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	シェイプポクシング
石村	大島	深沢	森田	吉川	吉川	石村	青木	五十嵐	吉川	深沢	森田	深沢	山形
11:05～ 12:20	12:30～ 13:30	13:40～ 14:55	15:15～ 16:30	13:15～ 14:30	15:15～ 16:30	19:30～ 20:45	9:30～ 10:45	13:30～ 14:45	15:30～ 16:45	9:30～ 10:45	13:30～ 14:45	9:30～ 10:45	13:10～ 14:10
							2	2	2	3	3	4	4
6	6	6	6	7	7	7	9	9	9	10	10	11	11
13	13	13	13	14	14	14	16	16	16	17	17	18	18
20	20	20	20	21	21	21	23	23	23	24	24	25	25 石村
27	27	27	27	28	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。

★レッスン変更のお知らせ★

25日(土) 山形→石村
(エアロミックス)
13:10～14:25