

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 8月 9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

開催日時 : 8月19日(日) 午後2時～7時(小雨決行)

ウェルネス出演時間 : 午後4時15分～4時30分

集合場所 : 本部テント横 : 3時45分

※暑さ対策を充分にしてください、(当日飲物引換券を配ります)

当日練習

8月19日(日) 11時～13:00
中津公民館 プレイルーム

出演種目順序

- ① ラテンダンス
- ② ヒップホップ
- ③ ジャズダンス
- ④ ウェルネスダンス

※模擬店も沢山出ますので、ぜひ
応援に来て下さい！

自主練習

8月17日(金) 9時～11時 プレイルーム
9:00～9:30 ジャズダンス
9:30～10:00 ヒップホップ
10:00～10:30 ラテンダンス
10:30～11:00 ウェルネスダンス

自主練習

8月18日(土)
14:20～15:00
シェイプボクシングが
終わった後の時間が
使えますのでどうぞ！

～インド紀行シリーズ～

インド・瞑想の学校便りⅤ (ラージャヨーガ瞑想について)

記 吉川和子

酷暑の日々ですね。インドの3月は40度近くになりますが、サラッとした暑さです。

早朝は特に爽やかで、瞑想から1日が始まります。

元々、穏やかで愛に満ちていてどんな時にも平和でいられる力強さも知恵もある、それが本当の私。

瞑想の中でそれを味わい体験していきます。

この人さえ変われば私は幸せになるのに.....

瞑想を始める前は人や状況のせいにしていました。

本当の私を受け入れ始めてから、自分や周りへの見方が変わっていき、楽になってきています。

ラージャとは、王様。

惜しみなく与えて行く王様を意味し、その言葉通りの非営利団体に出逢えたことで、18年も続けてこれました。感謝です。



私達が本来持っている愛や思いやり等の沢山の美德の香りは、花の香りの様に周りに広がります。

ウェルネスニュース

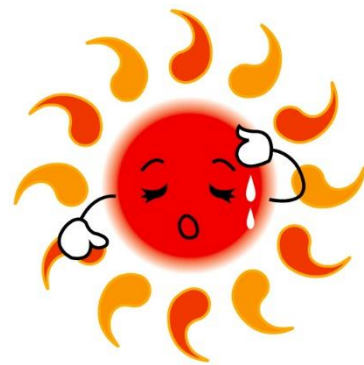
<http://www.aikawa-wellness.net>

スポーツクラブ



危険な暑さです!

熱中症を予防しよう



★だれでもが条件次第で熱中症にかかる危険があります。

普段からきをつけて熱中症を予防しましょう!

◎暑さに負けない身体を作ろう。

適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠が大切です。

◎こまめに水分をとりましょう。のどが渴いていなくても水分をとるように意識して大量に汗をかく時は塩分の補給、スポーツドリンクなども利用しましょう。

◎通気性のある衣服などの工夫で暑さを調整しましょう。

暑さを逃がす為には首元を冷やすと効果的です。

◎自分の体調によって無理をせず、

こまめな休憩も忘れずに。

★心がけ次第で熱中症は防げます。十分に注意して

暑い夏を乗り切りましょう!

応急処置のポイント



9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	
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	ボールエクササイズ	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	シェイプボクシング
石村	大畠	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
												1	1
3	3	3	3	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8
10	10	10	10	11	11	11	13	13	13	14	14	15	15
17	17	17	17	18	18	18	20	20	20	21	21	22	22
24	24	24	24	25	25	25	27	27	27	28	28	29	29

★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。

★随時体験受付中★

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。お待ちしております(^)/