

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31年 4月18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

春爛漫

令和元年

新しい時代がはじまります



今年は桜も長く楽しめ、新しい時代の幕明けに期待感いっぱいですね！

今年度からt o t oの助成が終了し、愛川ウェルネスにとっても自立の年となり新しい展開となる事でしょう。人生100年時代、ウェルネスの役割も今後更に大きくなっていきます。会員の皆さまには今後のウェルネス発展に向け、自由な発想やご意見、ご提案があれば是非お寄せくださいますようお願い致します。

また、新入会員を募集していますので、お友達やお知り合いにお声がけ下さるとたいへん有難いです。より楽しく充実したクラブ作りと自立運営に引き続きご協力をお願い致します。

毎月1回の無料プログラムが始まります！

どなたでも参加OK！会員以外のお友達もお誘いください！

～脳も身体も血流アップ！健康寿命を延ばしましょう～

## いきいきシニア健康体操教室

日時：5月16日（木）13:30～14:30

会場：レディスプラザ 3F プレイルーム

指導：健康運動指導士 森田恵子

会費：無料

持ち物：室内運動靴、飲み物（水分補給）



# ウエルネスニュース

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

## ウエルネス「みんなの声」

1Fのウエルネスコーナーには「みんなの声」BOXを設置しています。ご意見、ご要望、ご感想などお気軽にお声をお寄せ下さい。

普段疑問に感じている事や、ウエルネスのここがすばらしい！等々の声もお待ちしています。



平成30年度

総会のお知らせ

日時 5月15日(水)

14:00~

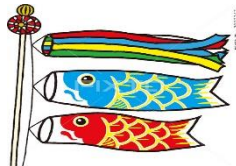
場所 中津公民館

第1会議室

正会員の方はご出席を

お願い致します。

出席できない場合は委任状をご提出下さい。



5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	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	シェイプボクシング
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 森田特別 レッスン	16	17	17	18	18
20	20	20	20	21	21	21	23	23	23	24	24	25	25
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  
お願いします。

### ★体験随時受付中★

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下さい。  
お待ちしております!(\*^-^\*)