

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

令和 元年 5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

～脳も身体も血流アップ！健康寿命を延ばそう～

第1回 いきいきシニア健康体操教室開催

5/16 (木)

第1回は19名の方の参加がありました。毎回内容は変わるそうです。皆さんとても楽しそうでした。

参加者の声

- ★最初は、脳トレの様な手足の動きの体操で「私は大丈夫！」と思っていたのに、意外と出来なくて「続けて訓練しなければ！」と思いました。
- ★脳と手足の動きがうまくいかず、また挑戦したい！
- ★スポンジポールを使っでの運動は、肩甲骨を無理なく動かすので、肩周りがスッキリした。
- ★椅子に座ってリンパマッサージをしましたが、皺やたるみに効果的ということで、とてもうれしかったです。
- ★とても楽しく動けました。
- ★1時間で激しい動きはなかったのですが、身体も暖かくなりすっきり感が味わえました。ちょうどいい感じでした。



毎月1回の無料プログラム

《いきいきシニア健康体操教室》 次回は下記の通りです！

日時 6月20日(木) ・ 7月18日(木) 13:30～14:30

会場 レディースプラザ 3F プレイルーム

参加費 無料 ※お茶の間通信に載りましたので、一般の方もお見えになると思います。
男性の方にもむいていますので、ぜひお声掛けをお願い致します！

H30年度 総会報告

一般社団法人愛川ウェルネスネットワーク第5回総会は5月15日(水)に開催し、議案は全て承認されました。来賓としてスポーツ文化振興課課長松川様と主査山口様にご臨席頂きました。会計監査をしていただいた斎藤恵利子さんが任期終了となりました。長い間ありがとうございました。榎本小百合さんが会計監査を引き受けて下さいました。よろしくお願ひ致します！

総会議案書はウェルネスコーナーで閲覧できます。



ウエルネスニュース

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

「みんなの声」より 貴重なご意見ありがとうございます

◎レッスン後のモップ掃除をしている顔ぶれがいつも同じ人です。
みんなですよう声がけしてほしいです。

→ご要望ありがとうございます。

レッスン前の参加者名簿の準備やレッスン後の掃除、名簿の片付け
消灯など、みんなで行うようウエルネスニュースで随時みなさんへ
ご協力のお願いをしています。また、お互いの声がけもお願いします。
気持ちよく活動が続けられるよう、みんなで手分けして行いましょう!!



みんなでお掃除おねがいします

★ウエルネス無料体験週間のお知らせ★

6/1~6/7はウエルネス無料体験週間です。どなたでも期間中何度でも参加
できます。ぜひお友達やお知り合いを誘ってご参加下さい!

◎会費納入月の

お知らせ◎

5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は再
引き落としができません。
ご自身で直接ウエルネス
口座にお振り込みをお願い
致します。



6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 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
												1	1
3	3	3	3	4	4	4	6	6	8	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 森田 特別 レッスン	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!(*^-^*)