

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 12月10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



日時 12月23日(月) 午後1時15分～2時30分

種目 ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

指導者 五十嵐美和子

持ち物 敷物 飲み物

プレゼント 当日プレゼント交換をしたいと思いますので、ご自宅に眠っているものがありましたら、お持ち下さい。無いかたは持参されなくても結構です。



『ルーシーダットン』とは

五十嵐美和子

今回ご紹介するタイヨガ「ルーシーダットン」の意味は、ルーシー＝仙人、ダットン＝体操です。「仙人体操」は大昔タイの修行僧が修行で痛めた体を癒すために、考案されたと伝えられています。インドヨガと似ていますがその呼吸法やポーズは独特です。

タイにはタイ仏教やタイ伝統医学があります。これらは5000年前に今のパキスタン辺りで栄えたインダス文化がインド亜大陸を経て、タイに伝わりタイ王朝文化と混ざりあい、タイ固有のものとなりました。そしてルーシーダットンはタイ古式マッサージと共にタイ伝統医学として伝えられています。

ルーシーダットンの習得は2010年よりタイ北部のチェンマイに毎年通いルーシーダットン、タイ古式マッサージ、瞑想を学んで来ました。2つのヨガ(インドとタイ)に触れてそれぞれの違いに古の人々の暮らし、考え方が伝わって来るようで興味深いものがあります。

ルーシーダットンは個々の持つ体や心の状態により感じ方が違います。

タイの自己整体法を体験してみませんか？



☆ゞご協力ありがとうございました！☆ゞ

令和2年1月12日に行われる愛川町駅伝競走大会に、14名の方が走路員を引き受けてくださいました。

ご協力本当にありがとうございました。_(._.)_



ウエルネスニュース

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

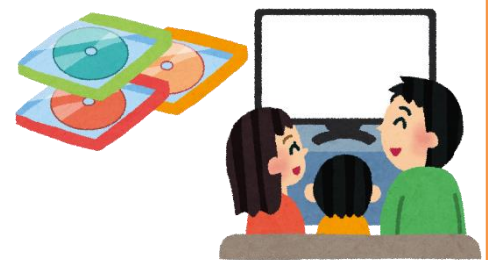
広報 あいかわ 12/1号 に掲載されました。

2019年12/1号 広報 あいかわ 特集スポーツの町・愛川
身近なスポーツで健康づくり①で愛川ウエルネスネットワークが
愛川町唯一の総合型地域スポーツクラブとして紹介されています。
まだご覧になっていない方は公民館や役場に配置されていますのでぜひご覧下さい。

◎公民館まつり

DVD 貸し出し

公民館まつりのウエルネス
DVDができました!)^o^(
ウエルネスコーナーに貸出し
ノートがありますので日付と
お名前を記入し、1週間以内
にご返却をお願いします。



★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

指導：健康運動指導士 森田恵子

12月19日(木) 1月23日(木)

13:30~14:30 3Fプレイルーム

*参加費無料! どなたでも参加できますのでお待ちしております(^)/

室内運動靴
汗拭きタオル
飲み物
ご持参ください

1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	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	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	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	7	7	7	9	9	9	10	10	11	11
13	13	13	14	14	14	16	16	16	17	17	18	18
20	20	20	21	21	21	23	23 森田特別 レッスン	23	24	24	25	25
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! (*^-^*)