

ウエルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウエルネスニュース

令和 2年 6月 15日号
総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人
愛川ウエ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

ウエルネスレッスンは再開に向けて！！

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、愛川ウエルネスネットワークは3月・4月・5月と休講が続きましたが、緊急事態宣言が解除され6月から公民館が使用出来ることになりました。早速理事会を開き、ウエルネスの感染予防対策が下記の通り決まりましたので、皆様のご協力をお願い致します。

- 《1》レッスン再開・・・7月～ 下記コロナ対策期間 7月～8月（9月からは再検討）
- 《2》レッスン時間と内容・・・各クラス 15分短縮レッスンとし、運動強度は通常よりゆったりめの内容で調整します。
※レッスン開始時間が変わるクラスもありますので、カレンダーをご確認ください。
- 《3》受講人数・・・1クラス 20人まで。（人との間隔を2m確保するため）
※先着順とし、20名を超えましたらレッスンは受けられません
- 《4》受講方法・・・○ご自宅で検温してからお越し下さい。
※発熱やかぜの症状のある方、体調の思わしくない方は参加をご遠慮ください。
○出席表に氏名（フルネーム）を自筆で記入し、体温も記入する。
※接触を避けるため、ご自分の筆記用具で記入してください。
○レッスン中も、できるだけマスクを着用して下さい。
※熱中症予防のため適宜マスクをはずし水分補給や休憩をこまめにとりましょう。
○レッスン中、開始前後等も密集、密接を避け、人との間隔をできるだけ2m空けるようにして下さい。
- 《5》受講回数・・・全員が満遍なく参加できるように、最大、1日1レッスンで1週間に2レッスンまでの参加として下さい。
※休んでも翌週に持ち越せません。
- 《6》レッスン終了後・・・消毒液で手すり・ドアノブ・ブラインドの紐・机・椅子等触ったと思われる所を消毒し
「利用チェック票」と「中津公民館利用における感染症予防対策について」をチェックして、受付に提出してください。
- ★今までに体験したことがない事が起こり、戸惑うことばかりです。ウエルネスの感染予防対策も初めは混乱するかと思いますが、新しい生活様式として、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。
- ★公民館利用するにあたり、公民館より発行された「中津公民館利用における感染症予防対策について」を次ページに掲載しますので、ご来館前によく読んでお越し下さい。

新クラス

ウェルネスに仲間がふえます！



火曜日に中津公民館で活動していた「フレンドリー体操クラブ」が、今年度からウェルネスの枠に仲間入りさせていただくことになりました。

のんびり・ゆったり気分で楽しめる健康体操です。リズム体操、ストレッチ、介護予防エクササイズ、ボールを使った筋カトレーニングなどを、自分のペースで無理なく行なっていきます。

身体の声に耳を傾け、心を自由に解放しましょう。皆さまのご参加をお待ちしています。

★日 時：火曜日 11：15～12：15

★場 所：レディースプラザ・プレイルーム

★指 導：小林光子（健康運動指導士）

★持ち物：シューズ、飲み物、敷物（バスタオルなど）エクササイズ用のボール

愛川町提案型協働事業 認知症予防リハビリ活動支援事業

認知症予防リハビリ運動教室 参加者募集

今年度より毎月2回、愛川町行政と愛川ウェルネスネットワークがコラボレーション(協働)で認知症予防リハビリ活動支援事業をスタートします。

協働とは行政が公共の利益の増進を図るため共通の目的に向かって、役割や責任を分担し、
団体(愛川ウェルネス)と連携して取り組んでいくことです。
ウェルネスでは認知症予防活動を通じて、公益的な活動を
実現していきます。

9月に延期になりました

認知症は近年の研究で、発症前であれば「体を使う運動課題」

「頭を働かせる認知課題」を同時に行うことで、

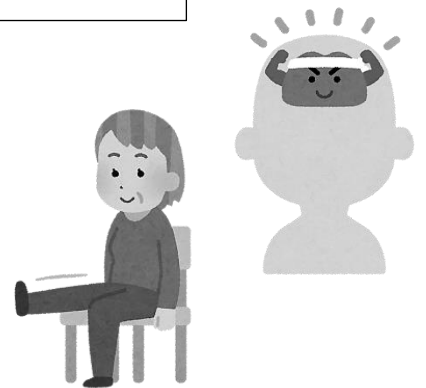
兆候である認知機能の低下を抑制出来る可能性のあることが
分かってきました。

この認知症予防リハビリ運動教室は基本的なストレッチや筋トレ、

頭を使ったエクササイズ、脳トレなどを行うプログラムです。

年齢を問わず、どなたでも参加可能ですので会員以外の方にも
お声掛けください。

楽しく認知症を予防し、今後の健康寿命を延ばしましょう！



日 時：7月8日(水)——7月22日(水)——他 毎月2回 第2、第4 水曜日

13時30分～14時30

場 所：レディースプラザ 多目的室(2F)

指 導：森田恵子(健康運動指導士)

参加費：1回200円(参加日に徴収)

持ち物：動きやすい服装、マスク着用、室内履き、飲み物、タオルをご持参下さい。

予 約：不 要 直接会場へお越し下さい。

※当面の間、参加人数を先着
40名とさせていただきます。

ウェルネスニュース

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

* 会費返金について *

休講期間中は皆さまからご連絡をいただき、3月～5月分会費の返金処理を完了することができました。

ご協力ありがとうございました。

また、6月分会費の返金につきましては、念のため7月のレッスン再開後に順次返金とさせていただきます。

ご不明な点等ございましたら、お手数ですがクラブ事務局までお問い合わせ下さい。

☎080-5899-9046

◆事務局からのお願い◆

今回のような急な休講や緊急のお知らせは『緊急お知らせメール』で一斉配信しております。ホームページやツイッターでもご覧になれますが、きちんとご本人にお伝えしたい内容の場合もありますので、未登録の方は、できるだけメールアドレスを事務局までお知らせ頂き、アドレス登録のご協力をお願い致します。

✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp



7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	フレンドリー健康体操	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	小林	吉川	吉川	石村	青木	五十嵐	吉川	深沢	森田	深沢	山形
11:15～ 12:15	13:30～ 14:30	15:15～ 16:15	11:15～ 12:15	13:30～ 14:30	15:15～ 16:15	19:30～ 20:30	9:30～ 10:30	13:30～ 14:30	15:30～ 16:30	9:30～ 10:30	13:30～ 14:30	9:30～ 10:30	13:15～ 14:00
							2	2	2	3	3	4	4
6	6	6	7	7	7	7	9	9	9	10	10	11	11
13	13	13	14	14	14	14	16	16	16	17	17	18	18
20	20	20	21	21	21	21	23	23	23	24	24	25	25
27	27	27	28	28	28	28	30	30	30	31	31		

★お知らせ★

- ・レッスン開始時間の変更がありますのでご注意ください。
- ・レッスン参加の際は参加者名簿に記名して下さい。
- ・手指の消毒、マスク着用にご協力をお願いします。
- ・レッスン中は携帯電話をマナーモードにおねがいします。

★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!! (*^-^*)