

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 8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

9月からのレッスン

コロナ感染予防対策レッスンを始めて一ヶ月がたちました。この間の参加状況は右記のとおりです。これらの状況を踏まえ、新ルールとして9月からは下記の様に変更します。その他のコロナ対策は今まで通りお願いします。

- ★受講回数は1週間に3レッスンまでとする。
- ★ヨガのクラスは、他クラスより動きが少ないので、参加人数制限を25名とする。
- ★1日につき複数回参加可能(但し、週3レッスン迄)
- ★先着順に廊下で出席表に記名し、会場に入って3密にならないように、静かにお待ちください。

月	タイチーダンス	8	16	16	13
	ソフトエアロ	9	11	19	11
	ラテンダンス	7	8	8	6
火	フレンドリー健康体操	12	9	13	×
	ヨガ(1)	12	20	18	×
	ヨガ(2)	20	20	20	×
木	エアロミックス	6	4	7	×
	オリジナルエアロ	18	14	14	15
	ボールエクササイズ	18	20	20	18
金	ヨガ	15	14	19	20
	ジャズダンス	19	20	17	18
土	ストレッチ	18	15	16	12
	ヒップホップ	13	11	15	14
	シェイプボクシング	16	14	16	15

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



今年度実施を延期されていた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)で行う認知症予防リハビリ活動支援事業が、いよいよ9月よりスタートします。

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(愛川ウェルネスネットワーク)と対等な立場で連携・協力し、相乗効果を上げていくことです。ウェルネスでは認知症予防リハビリ活動を通し、より細やかで柔軟な取り組みと公益的な活動を実現していきます。

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、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もお誘い下さい。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：◎9月2日(水) 午後3時～4時 ◎9月17日(木) 午後1時30分～2時30分

◎9月30日(水) 午後3時～4時 ※今後の予定は裏面をご参照ください

場所：レディースプラザ 3Fプレイルーム 定員：20名

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。



ウェルネスニュース

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



◎認知症予防リハビリ運動教室予定表◎

※R3年1月～3月の予定は追ってお知らせします

	9/2(水)	9/17(木)	9/30(水)	10/7(水)	10/15(木)	10/29(木)	11/4(水)	11/11(水)	11/19(木)	12/2(水)	12/9(水)	12/17(木)
13:30～14:30		○			○	○			○			○
15:00～16:00	○		○	○			○	○		○	○	

◆火曜エアロミックス休止のお知らせ◆

火曜日の19時半から活動しているエアロミックスのクラスはコロナの影響等により、9月をもって当面休止する事になりました。

ウェルネスでは唯一、夜間のクラスとして長期にわたり活動を続けてきただけに、休止はとても残念ですが、コロナ禍の折ご理解下さいますようお願い致します。



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	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
			1	1	1	1	3	3	3	4	4	5	5
7	7	7	8	8	8	8	10	10	10	11	11	12	12
14	14	14	15	15	15	15	17	17	17	18	18	19	19
21	21	21	22	22	22	22	24	24	24	25	25	26	26
28	28	28	29	29	29	29							

★おねがい★

- ・コロナ感染予防対策にご協力をお願い致します。
- ・レッスン参加の際は参加者名簿に自筆で記名して下さい。
- ・手指の消毒、できるだけ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★

運動のできる服装で、飲み物、敷物(バスタオル等)持参でお気軽にお越し下さい。電話(メール可)予約お待ちしております。(*^-^*)