

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 9月12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

今年度中津公民館まつり中止 中津公民館まつり実行委員会事務局より

11月6日(金)～8日(日)に開催を予定しておりましたが、国県の感染者数が増加を続けている状況のもと、アンケート結果を踏まえ、不特定多数の来場者やソーシャルディスタンスを確保することは極めて難しく、参加者皆様の安全と健康を最優先に考え、やむを得ず中止することといたしました。

認知症予防リハビリ運動教室開催

(愛川町提案型協働事業)

9月2日(水)午後3時からレディースプラザ 3Fプレイルームで森田先生指導の「リハビリ運動教室」が行われました。

当日、開始直前に突然、豪雨に見舞われたこともあり、残念ながら参加人数は5人と少なかったのですが、愛川町高齢介護課の方2名も一緒に参加され、アットホームな感じで楽しく行われました。

認知症の予防には、脳の活性化を促し、脳の機能を鍛えることが重要です。身体を動かしながら(身体運動)何かを考える(認知課題)ことは、脳の多くの機能を同時に使いますので、日常的に別々のことを、同時にすると良いそうです。自宅で、気軽に、いつでも、楽しく、継続して出来ることを指導していただきました。

①椅子に座ったままで「海」の歌を歌いながら、右手で「1・2・3」と指を立て、左手で「グー・チョキ・パー」。その後、左右同時に行う。

この他「あんたがたどこさ」「恋のバカンス」「水戸黄門」等、誰もが良く知っている歌に合わせて徐々に複雑で様々な動きを体験しました。

*歌うことは脳の活性化を促すそうです。

「ラジオ体操をしながらしりとりをする」「料理をしながら歌を歌う。」も可。

②歩く状態を長く持続させるために、椅子の背に手を置いて、アキレス腱・ふくらはぎ・太もも等の筋肉を鍛える。伸ばしたり、スクワットをする。

参加者の感想

「普段使っていない所が、伸ばせて良かった。」「徐々に動いて汗をかいて気持ち良かった。」「少人数で、アットホームな感じで個人的な繋がりが感じられた。」「あっという間！楽しかった！」と、大好評でした。

※R2年9月～12月までの予定表です。

	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	○		○	○			○	○		○	○	

ウエルネスニュース

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



☆ウエルネス無料体験週間☆

10月5日(月)～10月10日(土)

県民スポーツ月間に伴い、今年もウエルネス無料体験週間を行います。この機会にぜひお友達やお知り合いをお誘い合わせの上、ご参加下さい。

今回はコロナ対策により、体験の方には事前予約をお願いしております。

ウエルネス事務局までメールでご予約下さい。

aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

電話の場合は12時～18時にお願ひ致します。

☎080-5899-9046

※ご予約のない場合は人数制限で入れない可能性があります。



10月

◎9月28日(月)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。ご自身でウエルネス口座にお振り込み下さい。

10月分、11月分 会費 4000円
 県央愛川農業協同組合
 中津支所 普通 0011675

◎ボールエクササイズ

時間変更のお知らせ◎

10/29のボールエクササイズは15時15分～16時15分に変更になります。お間違えのないようお気を付け下さい

★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	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	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	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	X	X	2	2	3	X
5	5	5	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10
12	X	12	13	13	13	15	X	15	16	16	17	17
19	19	19	20	20	20	22	22	22	23	X	24	X
26	26	X	X	X	X	29	時間変更 29	X	30	30	X	31

◎お知らせ◎

- ・10/5～10/10はウエルネス無料体験週間です。どなたでも参加できますのでお友達を誘ってご参加下さい
- ・10/29のボールエクササイズは15:15～16:15に時間変更になります。お間違えのないようお願い致します。

★体験随時受付中★

運動のできる服装、マスク、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。(*^-^*)