

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 11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

認知症予防リハビリ運動教室

☕ カフェタイム☕ 「手話入門講座」

10月29日(木) レディースプラザ3Fプレイルームで
認知症予防リハビリ運動教室(13時30分～14時30分)の後、
カフェタイム「手話入門講座(14時30分～14時50分)」が開かれました。
18名の参加者があり、講師としてウェルネス会員の木口有子さんに指導して頂きました。
参加者の皆さんは初めての手話だそうです。
当日の講座内容は、

- ①あいさつ(おはようございます。こんにちは。こんばんは。ありがとう。さようなら。)
- ②自己紹介

手話ではどのような形で氏名が表現されるのか興味津々。
3～4名がそれぞれ自分の氏名を言って講師にお手本手話をやって頂きました。
楽しく盛り上がっていくうちにあっという間に20分が過ぎて行きました。
今日習った手話の一つでも覚えられると良いですね。



参加者の感想

- なかなか出来なかったのが家でもう一度やってみたら「ありがとう」だけはすんなりできてきた。
50音の指の形が描いてあるプリントをいただいたので、それを見ながら少しずつ練習しています。
楽しかったです。
 - 習った事を家で思い出しながら50音のプリントをみて練習しています。
新しいことにチャレンジする事は脳や身体には良いそうです。
- ※11月19日(木)、12月17日(木)にも手話講座がありますので是非参加してみてください。

◎認知症予防リハビリ運動教室予定◎

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

☕カフェタイム☕手話入門講座

14時30分～14時50分

◎11月19日(木)

◎12月17日(木)

認知症予防運動教室+カフェタイム

参加費 200円/1回

◎令和3年1月～3月認知症予防リハビリ運動教室予定表

1月			2月		3月		
13(水)	20(水)	27(水)	10(水)	17(水)	10(水)	17(水)	24(水)
レッスン時間：15時15分～				※カフェタイムについては別途お知らせします			

ウエルネスニュース

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



中止！愛川町駅伝競走大会

毎年行われていました、愛川町民マラソン大会ですが、今回大会を中止する通知がまいりました。
 毎年走路員としてウエルネスから十数名の方々のご協力をお願いしていましたが、今回中止となり募集はありません。
 イベントが次々と中止になるのは悲しいですが、私達はコロナに負けない体力作りを致しましょう！
 冬本番！これから益々寒くなりますので、コロナ対策を再確認、再徹底してがんばりましょう！！



12月

◎11月27日(金)は
12月分、1月分 会費の
 引き落とし日です。

□座残高のご確認をお願い致します。

□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。



県央愛川農業協同組合
 中津支所 普通 0011675
 2ヶ月分 4000円

★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	ポールエクササイズ	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	1	1	3	3	3	4	4	5	5
7	7	7	8	8	8	10	10	10	11	11	12	12
14	14	14	15	15	15	17	17	17	18	18	19	19
21	21	21	22	22	22	24	24	24	25	25	26	26
28	28	28	29	29	29	31	31	31				

◎おねがい◎

- 3密を避けマスクの着用、消毒等コロナ対策を徹底下さい。
- レッスン参加は週3回迄でお願いします。
- 参加人数制限・・・ヨガ30名 オリジナルエアロ20名
 その他のクラス25名

★体験随時受付中★

運動のできる服装、室内靴、マスク、飲み物、敷物(バスタオル等)持参でお越し下さい。メール(電話可)予約お待ちしております。(*^-^*)