

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 3年 7月17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

令和3年度 認知機能低下予防リハビリ運動教室開催

7月14日(水)13時半より今年度の愛川町提案型協働事業
 認知機能低下予防リハビリ運動教室が始まりました。
 指導は健康運動指導士の森田恵子先生です。

この教室では日常における認知機能の低下を予防する為の提案
 や運動を行い、脳や心身を活性化し認知機能の低下予防に繋げて
 いきます。初回の参加者は9名。会場はレディスプラザ2F 多目
 的室です。コグニサイズやシナプソロジーをはじめ座位での筋ト
 レや音楽に合わせたリズム体操等、どなたでも安心して参加でき
 る内容で、あっという間の1時間です。日頃から脳の健康を意識
 し、良い状態に保つよう鍛えておく事はとても
 重要です。60歳以上の方はどなたでも参加
 できますので

いつまでも元気で、はつらつとした生活を
 送るため、ぜひお気軽にご参加ください。



8月		9月		10月	
18(水)	25(水)	8(水)	22(水)	13(水)	27(水)
時 間：13時30分～14時30分					
会 場：レディスプラザ2F 多目的室					
参加費：200円/1レッスン					

みんなで覚えよう！利用者チェック票の書き方

★先月号でお願い致しました後片付けですが、ご協力いただきましてありがとうございます。
 その中で、協力したいが「利用者チェック票の書き方がわからない」という声が多数ありました。
 下記に記入例を書き込みましたので、参考にして誰でもが記入できるようにご協力ください。

中津公民館
 新型コロナウイルスの
 ご協力をお願いします。
 このリストは各項目に

中津公民館【ブレイルーム】利用者チェック票
 ヒップ・ホップ
 代表者の方(代理も可)は、利用終了時間までに、下記項目
 を確認し、利用日・団体名・利用人数・退室時間をご記入の上、
 1階事務室に提出してください。
 ※チェック票提出後に公民館職員が部屋の確認を行いますので、
 チェック票提出後、部屋の中に利用者がいないようご協力をお願
 いいたします。

利用日	7月14日(水)	チ
団体名	愛川ウェルネスネットワーク	エ
利用人数	9名	ク
退室時間	14時20分	ケ
退室前に清掃を行いましたか。	<input checked="" type="checkbox"/>	コ
机やイスなどを元あったように整理整頓しましたか。 <small>※机やイスなどを動かした場合は、必ず元の配置に戻して ください。</small>	<input checked="" type="checkbox"/>	ク
※第1・第2会議室、和室A・Bを通して利用した場合は、 パーテーションを元に戻してください。		ケ
ゴミは持ち帰りましたか。	<input checked="" type="checkbox"/>	コ
窓は閉めましたか。	<input checked="" type="checkbox"/>	ク
電気、エアコン等の電源を切りましたか。	<input checked="" type="checkbox"/>	ケ
忘れ物はありますか。	<input type="checkbox"/>	コ

◎ 許可なく付属設備、器具等を室外に持ち出さないでください。
 (2) 呼吸が激しくなるような強度の高い運動を行う場合は、
 より一層距離を空けてください。
 (3) 運動を行っていない際や会話をする際はマスクを着用し
 てください。

※上記の他、感染予防のため職員の手洗いにご協力ください。
 また、国や県の動向など状況の変化に応じて内容を見直す場合があります。

【利用日時】
 令和3年 7月14日(水) 時間 9:00～11:00

団体名：愛川ウェルネスネットワーク 代表者氏名：野田 洋子

- レッスン日
- クラス名
- 参加人数+1 (先生)
- 退室時間
- 以下チェックを入れる

レッスン日
 時間は借りている時間(2時間)

このうちどれか

- 9:00～11:00
- 11:00～13:00
- 13:00～15:00
- 15:00～17:00

どのクラスも同じに書いて下さい。

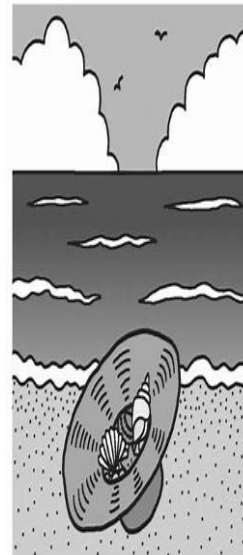
ウェルネスニュース

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



6月のクラス別出席状況

	クラス名	1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	22	19	21	×
	ソフトエアロ	17	21	16	×
火	健康体操	23	23	25	22
	リラックスヨガ①	26	26	19	×
	リラックスヨガ②	19	20	23	×
木	オリジナルエアロ	19	20	18	×
	ボールEX	21	25	×	20
	リラックスヨガ	×	20	30	25
金	ジャズダンス	18	21	20	18
	ストレッチ	19	20	×	15
土	ヒップホップ	17	15	13	14
	ボクシング	14	16	13	11
	リラックスヨガ	×	16	×	17



◎7月27日(火)
は月会費の引き
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
のでご自身でウエ
ルネス□座にお振
り込み下さい。

県央愛川農協
中津支所
(普)0011675

8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	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	リラックス ヨガ
石村	深沢	小林	吉川	吉川	青木	五十嵐	吉川	深沢	森田	深沢	山形	吉川
11:15~ 12:15	13:30~ 14:30	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	14:30~ 15:30
2	2	8	8	8	5	5	5	6	6	7	7	7
9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14	14
16	16	17	17	17	19	19	19	20	20	21	21	21
23	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28	28
30	30	31	31	31								

◎おねがい◎

- 3密を避け、マスク着用、消毒等コロナ対策を徹底しましょう。
- 参加人数制限・・・オリジナルエアロ 20名
リラックスヨガ 30名 その他のクラス 25名
- 参加回数制限・・・週3レッスン迄

◎体験随時受付中◎

運動のできる服装、室内靴、飲み物、敷物等
持参し、ご自宅で検温を済ませてお越し
下さい。メール予約お待ちしております。
(電話予約は12時～17時)
✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp