

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 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

認知機能低下予防リハビリ運動教室

カフェタイム 手話入門講座開催

11月10日(水) 14時40分～15時、レディースプラザ2F 多目的室で認知症機能低下予防リハビリ運動教室後に手話入門講座が行われました。

当日は、手話体験初心者、経験者を含めおおよそ15名近くの方々が参加され、木口有子講師の指導の下、日常の挨拶、自己紹介、等々教えて頂きました。特に質問が多くあったのは自分の苗字、名前をどのように表すのかとても興味を持たれたようでした。

今年の東京オリンピック、パラリンピックでの手話通訳が注目され、関心をよせられた方もいらしたのではないのでしょうか。

和やかなうちに20分が瞬く間に過ぎ去りました。



◎認知機能低下予防リハビリ運動教室予定表

| 11月 | 12月 | | 1月 | |
|---------------------|------|-------|-------|-------|
| 24(水) | 8(水) | 22(水) | 12(水) | 26(水) |
| 時 間：13時30分～14時30分 | | | | |
| 会 場：レディースプラザ2F 多目的室 | | | | |
| 参加費：200円/1レッスン | | | | |

🍷次回カフェタイム🍷

手話入門講座

12月8日(水)

14:40～15:00

※認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者限定



10月 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 | 25 | 22 | 21 | 20 |
| | ソフトエアロ | 18 | 16 | 18 | × |
| 火 | 健康体操 | 25 | 25 | 25 | × |
| | リラックスヨガ① | 30 | 21 | 21 | × |
| | リラックスヨガ② | 23 | 24 | 21 | × |
| 木 | オリジナルエアロ | 19 | 20 | 18 | × |
| | ボールEX | 21 | 21 | × | 19 |
| | リラックスヨガ | × | 30 | 30 | 30 |
| 金 | ジャズダンス | 15 | 19 | 22 | 18 |
| | ストレッチ | 13 | 22 | 24 | 25 |
| 土 | ヒップホップ | 14 | 15 | 15 | × |
| | ボクシング | 14 | 16 | × | 17 |
| | リラックスヨガ | × | 30 | × | 17 |



ウエルネスニュース



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

『みんなの声』より ◎貴重なご意見ありがとうございます。

○健康の為、楽しく参加させて頂いています。コロナでお休みがあったり一時はどうなる事か心配していましたが、最近は感染者数も収まってきてほっとしています。そろそろ以前の時間に戻せるように検討して頂きたくお願い申し上げます。

○感染者の人数も減って来ているのでレッスンの短縮を元に戻して欲しいです。宜しくお願いします。

A. ウエルネスのコロナ対策制限等は、状況を見ながら緩和の時期など定期理事会で検討を重ねておりますが、未だ第6波の懸念もあり当面(今年中は)現状維持でのご協力をお願いさせて頂きたいと思えます。制限緩和等の変更は決定次第ウエルネスニュースでお知らせしますので、申し訳ありませんが暫くご協力をお願い致します。このままコロナ新規感染者数の減少が続き、収束する事を切に願っております。冬場はウイルスに感染しやすい時期ですので気を緩めず、ウイルス対策を徹底して備えましょう。

◎11月29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。

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口座に
お振り込み下さい。

県央愛川農協

中津支(普)0011675

愛川町駅伝競走大会

中止

1月に開催される駅伝は次回も中止となりましたので
走路員の募集はありません。



12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 | 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 | 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 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 23 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 |
| 27 | 27 | 28 | 28 | 28 | 30 | 30 | 30 | 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
- ・レッスン参加制限・・・12レッスン/月

◎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