

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 4年 1月16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

新年の挨拶



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

一昨年に引き続き新型コロナ感染拡大により日常生活行動に大きな変化があった一年でした。緊急事態宣言発令のため、レッスンは休講となりまた解除後も公民館利用者人数の制限があり、定員オーバーのためレッスンを受けられない会員が出てくる状況でした。愛川町では人口に比べてコロナ感染者数の割合が高く、その為退会者が増えてきています。会員の減少はウェルネスの事業運営活動にも影響を及ぼします。昨年の12月より公民館利用者人数制限が一部を除き解除になり、全てのレッスンを自由に受けられ皆さん楽しそうに参加しています。

新年の幕開けからオミクロン株が猛威を振るい感染が拡大しています。

愛川町では2月から第3回目のワクチン接種が始まります。コロナ対策をしつつ、適度な運動をし免疫力を上げ、コロナに負けない体づくりをしてコロナ禍を乗り越えていきましょう！

一日一日を大切にしながら希望の持てる一年でありたいですね。一日も早く日常生活に戻ることを願っています。



十二月のクラス別出席状況

月	クラス名	12月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	19	21	22	×
	ソフトエアロ	15	17	18	×
火	健康体操	30	30	32	×
	リラックスヨガ①	24	17	21	×
	リラックスヨガ②	28	21	25	×
木	オリジナルエアロ	20	20	19	×
	ボールEX	21	24	×	17
	リラックスヨガ	40	×	31	30
金	ジャズダンス	23	22	22	×
	ストレッチ	28	27	28	×
土	ヒップホップ	14	16	16	×
	ボクシング	×	12	10	12
	リラックスヨガ	×	25	×	26



ウェルネスニュース

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



認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者限定

☕カフェタイム☕

★懐かしの曲でレクリエーション

1月26日(水) 14時30～

★手話入門講座

2月16日(水) 14時30～



◎認知機能低下予防リハビリ運動教室予定表

1月		2月		3月	
12(水)	26(水)	9(水)	16(水)	9(水)	23(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					

◎1月27日(木)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。

残高不足だった場合は引き落としができませんのでご自身で下記ウェルネス口座にお振り込みをお願い致します。

県央愛川農協

中津支(普)0011675

2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
		1	1	1	3	3	3	4	4	5	5	5
7	7	8	8	8	10	10	10	11	11	12	12	12
14	14	15	15	15	17	17	17	18	18	19	19	19
21	21	22	22	22	24	24	24	25	25	26	26	26
28	28											

◎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。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードにお願いします。

◎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