

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 2月13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

マスクしていても注意しよう！

スーパーコンピューター「富岳」を使った研究で、新型コロナウイルスのオミクロン株は、マスクをした状態であっても50cm以内に近づいて会話すると、感染リスクが20%～30%高まることがわかりました。マスクをしているからと安心しないで下さい！

会員の皆様。レッスンが始まる前、レッスン中の水飲み時、レッスン後、などの時おしゃべりは、50cm以上離れて、向かい合わずにしてください。 **感染している人との対面では**

右の図のように15分間対面で会話した時の平均の感染確率は感染者が

★マスクをしていない場合

50cm以内の距離ではほぼ100%
1メートルの距離で、おおよそ60%

★マスクをしている場合

50cm以内の距離では、おおよそ14%
1メートル以上の距離ではほぼ0%

また、50cmの距離で1時間会話すると、マスクをした状態でも感染確率はおおよそ10%最大では27%余りになります。



一月のクラス別出席状況

	クラス名	令和4年1月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	×	21	23	19
	ソフトエアロ	×	21	18	19
火	健康体操	25	34	30	×
	リラックスヨガ①	17	23	20	×
	リラックスヨガ②	14	16	23	×
木	オリジナルエアロ	18	20	20	×
	ボールEX	12	21	×	18
	リラックスヨガ	11	×	33	33
金	ジャズダンス	16	22	23	×
	ストレッチ	27	28	22	×
土	ヒップホップ	16	18	19	×
	ボクシング	15	08	10	×
	リラックスヨガ	32	×	27	×



pixta.jp - 1191461

ウェルネスニュース

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



「みんなの声」より

★タイチーダンスのレッスンで時々先生が「脳の活性化の為です」と場所チェンジをされます。(前後の列や鏡に映る為の入れ替え)これは大変ありがたいです。最後列は手がブラインドにあたり、先生の細かい動きが見づらいので。

→貴重なご意見ありがとうございます。立ち位置によっては動きが制限されたり、指導者の動きが見づらい事もあります。前後チェンジや、毎回同じ場所ではなく立ち位置を変えてみるのも良いかもしれません。今後も皆さんが気持ちよくレッスンに参加できるような工夫やお気づきの点等ありましたら「みんなの声」へまたは、指導担当の先生にも遠慮なくお声掛け下さい。

◎認知機能低下予防リハビリ運動教室予定

2月		3月	
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			

☕カフェタイム☕

2月16日(水) 14時30分～

手話入門講座



※認知機能低下予防リハビリ

運動教室参加者限定講座



3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
		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	29	29	29	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。
- ・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