

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 6月14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



みなさんご存知ですか？



- ★愛川ウェルネスネットワークは特にクラス役員を置かず、参加する方の協力で成り立っています。参加者名簿の準備やレッスン後のお掃除は毎回交代しながらみんなで分担して行いましょう。
- ★13クラスのレッスンは全て参加出来ます。但し、火曜日のヨガは2クラスのうち、どちらか1クラスのみでの参加として下さい。(続けての参加はご遠慮下さい)
- ★一階のウェルネスコーナーには、参加者名簿やウェルネスニュースの他に、入退会届・ウェルネスプレート・掲示板・「みんなの声」の箱(クラブに意見等がある方は紙に書いて入れてください)等々がありますのでご利用ください。
- ★ウェルネスニュースや緊急連絡事項はウェルネスのホームページでも確認ができます。[愛川ウェルネス](#)で検索
- ★「ウェルネスプレート」は、駐車場混雑時にウェルネス会員同士が駐車場を融通しあえるよう、車のダッシュボードに置き、ウェルネス会員である事の目印とし、急な車の移動等にも対処できるようにしましょう。[ウェルネスプレート](#)



～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

参加者募集中

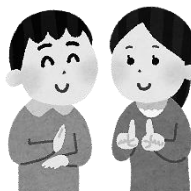
6月	7月	
22(水)	13(水)	27(水)
時間：13時30分～14時30分		
会場：レディスプラザ2F多目的室		
参加費：200円/1レッスン		

※60歳以上の方はどなたでもご参加頂けます
予約は不要です。直接会場へお越しください。



◎手話入門講座

6月22日(水)
14時30分～
14時45分



※認知機能低下予防リハビリ

運動教室参加者限定講座

5月のクラス別出席状況

	クラス名	5月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	25	24	20	22
	ソフトエアロ	13	14	19	16
火	健康体操	×	30	27	30
	リラックスヨガ①	×	18	13	23
	リラックスヨガ②	×	29	25	22
木	オリジナルエアロ	×	18	19	×
	ボールEX	×	20	21	18
	リラックスヨガ	×	27	28	25
金	ジャズダンス	24	18	21	12
	ストレッチ	29	26	33	22
土	ヒップホップ	19	17	14	11
	ボクシング	11	9	×	8
	リラックスヨガ	×	23	×	21

ウェルネスニュース



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

◎『みんなの声』より

*お世話になっております。フレンドリー健康体操を一枠増やしていただけないでしょうか？フレンドリーに参加しますと、何となく重い気分でも出席しても終了時には口角も上がり明るく楽しい状態になります。日常触れない音楽、ダンス、若かりし頃に帰りHAPPYになります。是非この気持ちを皆さんと共有したいと思います。宜しくお願い致します。

→A. 貴重なご意見、ご要望ありがとうございます。

楽しんでご参加頂いているご様子、たいへん嬉しく存じます。

ご要望頂きました一枠増設にあたっては、会場の空き状況や指導者の日程調整、運営状況等の課題もあり、差し当たり難しい状況ですが、ご要望については必ず理事会で検討し、今後の参考にさせて頂いております。今後もお気づきの点等がありましたら『みんなの声』にご遠慮なくお寄せ下さい。

より楽しい、みんなのクラブづくりにご協力をお願い致します。

ウェルネス体験週間の結果

6月の各クラス初回レッスンが体験日でしたが、参加人数は9名で、延べ人数は19名でした。

その内、すぐに2名の方が入会していただきました。

お友達にお声がけをしてくださいましたことに、感謝しています！



7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	2	2	2
4	4	5	5	5	7	7	7	8	8	9	9	9
11	11	12	12	12	14	14	14	15	15	16	16	16
18	18	19	19	19	21	21	21	22	22	23	23	23
25	25	26	26	26	28	28	28	29	29	30	30	30

◎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(マスク要)室内靴、飲み物敷物等持参し、ご自宅で検温を済ませお越し下さい。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