

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 7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

熱中症とコロナ感染を防ぎましょう！

① こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に水分を摂りましょう
- 大量に汗をかいた時は水分に加えて塩分も摂りましょう

② こまめに換気しましょう

- 時々窓とドアなど2か所を開けましょう
- 換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう

③ 日頃から体調を整えましょう

- 食事や睡眠をしっかりとりましょう
- 無理のない範囲で適度な運動を続けましょう
- 体調に変化を感じたら無理せず休憩をしましょう



～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



※60歳以上の方はどなたでも参加可能です。

予約不要です。直接会場へお越しください。

☕カフェタイム☕ ※認知機能低下予防運動教室

参加者限定講座

◎懐かしの曲でレクリエーション♪

～色々な道具を使って楽しみながらリフレッシュ！～

7月27日(水) 14時30分～

7月	8月	
27(水)	10(水)	24(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		

六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	26	26	25
	ソフトエアロ	16	18	16	14
火	健康体操	30	24	30	×
	リラックスヨガ①	24	25	24	×
	リラックスヨガ②	29	23	22	×
木	オリジナルエアロ	19	19	16	16
	ボールEX	20	20	×	22
	リラックスヨガ	30	×	34	35
金	ジャズダンス	24	20	23	21
	ストレッチ	27	29	31	26
土	ヒップホップ	16	19	16	17
	ボクシング	8	12	×	11
	リラックスヨガ	×	29	×	27



ウエルネスニュース

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



◎『みんなの声』より

*私は入会して4年が過ぎました。各レッスンの先生方、毎回ご指導ありがとうございます。また、毎月、新曲とそのダンスの振り付けに大変ご苦労されている事と察します。私は週 3~4 回以上は参加させて頂いていますが月 2000 円の会費はあまりにも安く、週1回の方と同じ月会費に申し訳なく、差別してもいいかと思っています。個人的には多種に参加する方は会費値上げされても良いかと思えます。コロナ禍後、脱退会員が多数のような気がします。運営費等の収支内容は何もわかりませんが・・・先生方、ウエルネスを支えて下さっている方々に感謝しています。ありがとうございます。

→A. 貴重なご意見ありがとうございます。また、温かいお言葉に指導者、運営役員一同、たいへん嬉しく思います。

ご指摘のとおり、コロナ禍による会員数の減少は否めません。運営費については理事会でも度々議題となり検討しています。必要になればご提案頂いた会費額を差別するのも一案ですね。今後考慮する時期がくるかもしれませんのでその時にはまたご相談させて下さい。ただし、今のところ会費もレッスンも現状維持での活動継続は可能と考えております。現在週1回の参加の方にも気軽にいつでも参加回数を増やして頂けるようにと願っています。ご心配の旨、ご提案もありがたく深く感謝しております。今後もお気づきの点がありましたらお知らせください。

◎7月27日(水)は 8月、9月分会費の 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エルネス口座にお振り込みをお願い致します。

泉央愛川農協
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
1	1	2	2	2	建物検査の為お休み			5	5	6	6	6
8	8	9	9	9	11	11	11	12	12	13	13	13
15	15	16	16	16	18	18	18	19	19	20	20	20
22	22	23	23	23	25	25	25	26	26	27	27	27
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。

◎お知らせ◎ 8/4(木)は建物検査のため休講です。

◎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