

ウエルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

# ウエルネスニュース

令和 4年 8月15日号  
総合型地域スポーツクラブ  
一般社団法人  
愛川ウエ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

## 平成4年度中津公民館まつり開催予定

平成4年11月5日(土)・6日(日)

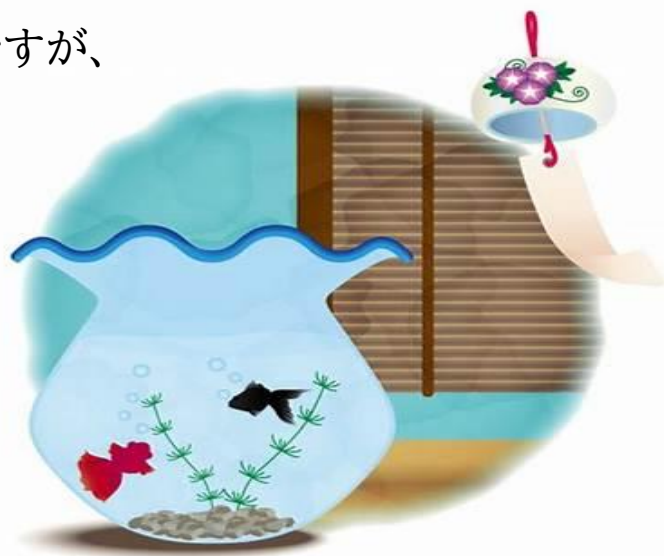
今年度ウエルネスネットワークは参加を見送りました！

今のところ公民館まつりは開催予定ですが、

コロナ感染状況によっては、

対応が変わるかもしれません。

公民館祭りは中止になりました



### 7月のクラス別出席状況

	クラス名	7月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	22	22	21	21
	ソフトエアロ	17	19	×	20
火	健康体操	31	28	31	×
	リラックスヨガ①	21	27	21	×
	リラックスヨガ②	20	20	19	×
木	オリジナルエアロ	20	17	18	×
	ボールEX	19	22	×	15
	リラックスヨガ	×	21	31	28
金	ジャズダンス	23	19	18	20
	ストレッチ	27	34	23	24
土	ヒップホップ	18	18	15	16
	ボクシング	9	13	×	12
	リラックスヨガ	×	26	×	24



# ウェルネスニュース

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



～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



8月	9月	
24(水)	14(水)	28(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参加できます。お気軽にお越しください。



## ☕カフェタイム☕

8月24日 手話入門講座  
14:30～



※認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者限定講座

◎レッスン時間変更のお知らせ◎

9月10日(土) リラックスヨガ

14時30分～15時30分  
13時30分～14時30分

に変更になりますのでお間違えないよう宜しくお願い致します。



## 9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	2	2	3	3	8
5	5	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10 <small>13時30分～に時間変更</small>
12	12	13	13	13	15	15	15	16	16	17	17	17
19	19	20	20	20	22	22	22	23	23	24	24	24
26	26	27	27	27	29	29	29	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、マナーモードをお願いします。

### ◎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