

ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！

# ウェルネスニュース

令和 4年 10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



## 募集!

## 愛川町駅伝競走大会走路員

開催日 令和5年1月8日(日)

現時点で愛川町駅伝競走大会を開催する予定ですので、  
ウェルネスに観察走路員の、派遣依頼がありました。  
当日お手伝いをしてくださる方を募集しますので、  
よろしくおねがい致します。



### 🌸体験週間の報告🌸

10月1日～8日の期間、延べ17名(8名)の方が体験してくださいました。  
この内、何名かが入会して下さる予定です。  
皆様のご協力に感謝いたします。



### 9月のクラス別出席状況

	クラス名	9月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	26	24	×	21
	ソフトエアロ	18	19	×	16
火	健康体操	32	34	22	×
	リラックスヨガ①	23	19	15	×
	リラックスヨガ②	23	19	22	×
木	オリジナルエアロ	17	17	16	17
	ボールEX	21	18	×	21
	リラックスヨガ	38	×	28	29
金	ジャズダンス	24	25	25	19
	ストレッチ	28	29	30	27
土	ヒップホップ	18	19	16	14
	ボクシング	11	×	9	×
	リラックスヨガ	×	27	×	22



# 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

ご参加ください

※60歳以上の方はどなたでもご参加頂けます。

直接会場へお越しください。予約不要です。



10月	11月	
26(水)	9(水)	30(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☕

手話入門講座

10月26日(水)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



# 11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	8	8	8	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								

◎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