

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 11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



ウェルネスのクリスマス

久しぶりに愛川ウェルネスネットワークとして、クリスマスイベントを下記の日時で開催したいと思います！！

12月23日（金）

10:00～11:30

レディースプラザプレイルーム

なお、コロナ感染拡大等になりましたら、変更になる可能性がありますので、ご承知おき下さい。

詳しくはウェルネスニュース12月号にてお知らせいたします。



愛川町駅伝競走大会 観察走路員について

令和5年1月8日（日）に開催予定の駅伝競走大会で、ウェルネスに観察走路員派遣の依頼があり、皆様に募集をおねがいしましたところ、快く引き受けてくださいました。

お陰様で募集人数（14名）に達しました。

ご協力ありがとうございました。

後日、町役場より各人にお知らせが届くとおもいます。

十月のクラス別出席状況

	クラス名	10月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	23	22	22	24
	ソフトエアロ	21	21	22	21
火	健康体操	32	35	34	×
	リラックスヨガ①	24	18	21	×
	リラックスヨガ②	19	24	20	×
木	オリジナルエアロ	20	21	17	×
	ボールEX	20	18	21	18
	リラックスヨガ	32	32	24	29
金	ジャズダンス	24	23	26	22
	ストレッチ	26	30	28	31
土	ヒップホップ	17	16	20	16
	ボクシング	9	11	×	10
	リラックスヨガ	×	28	×	27



ウエルネスニュース

<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

11月	12月	
30(水)	7(水)	21(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下さい。予約不要直接会場へお越しください。

☕カフェタイム☕

11月30日14時30分～

懐かしの曲でレクリエーション♪



◎会費引き落としのお知らせ

11月28日(月)は12月、1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。

県央愛川農協

中津支所

(普)0011675

愛川ウエルネスネットワーク



12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	X	2	2	3	3	3
5	5	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	X
12	12	13	13	13	15	X	15	16	16	17	17	17
19	19	20	20	20	X	22	22	22	X	23	24	24
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
26	26	27	27	27	29	29	29	30	30	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