

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 5年 1月12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

## あけましておめでとうございます

コロナと向き合ってもう4年目を迎えようとしていますが、私達もコロナとどう向き合うかが少しずつ見えてきたように思います。

先月思い切って特別レッスンを開催しましたが、思った以上に好評でした。今後の参考にしたいと思っています。本年もよろしくお願い致します。

## 年末特別レッスンの報告



令和4年12月23日（金）開催

当日参加者は31名でした。以下は参加者の声です！

- ☆久しぶりに懐かしい人達に会えてうれしかった。
- ☆クリスマスの飾りつけがあり、気分が盛り上がった。
- ☆楽しかった！
- ☆いつもと違う方達と一緒にだったので、新鮮でした。
- ☆同じ曲でボールバージョンとジャズダンスバージョンをレッスンしたのが、おもしろかった。
- ☆ジャズダンスバージョンはチョット難しかった。
- ☆久しぶりに先生方と顔を合わせることが出来て、よかった。
- ☆公民館まつりが無いので、しばらく他のクラスの方達と会うことがなかったので、参加してよかった。
- ☆クリスマスプレゼントとして、先生方のダンスがみたかった。

## 第68回愛川町一周駅伝競走大会

雲一つない青空のもと8日（日）3年振りに開催されました。

選手たちは、17チーム各7人でタスキをつなぎ約27kmを走り抜けました。沿道には大勢の人たちが声援を送っていました。ウエルネスの走路員の方々、ご苦労様でした。



# ウエルネスニュース

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



◎『みんなの声』より \*貴重なご意見ありがとうございます。

\*お世話になっております。ウエルネスの運動を楽しんでおります。お願いがあります。運動中のマスク着用は自由にして下さい。ご検討をお願い致します。

→A. 現況でのウエルネスの活動は、マスク着用で参加をお願いする事が理事会の見解です。ご自身の体力や体調に合わせ、マスク着用で無理なく参加可能なクラスを選んでご参加くださいますようお願い致します。

とは言え、マスクを外せる日が待ち遠しいですね・・・😞

◎会費引き落としのお知らせ

1月27日(金)は  
2月、3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

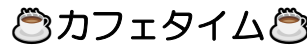
愛川ウエルネスネットワーク

～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

1月	2月	
25(水)	8(水)	22(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。直接会場へお越しください。



1月25日14時30分～

手話入門講座



## 2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
					2	2	2	3	3	4	4	4
6	6	7	7	7	9	9	9	10	10	11	11	11
13	13	14	14	14	16	16	16	17	17	18	18	18
20	20	21	21	21	23	23	23	24	24	25	25	25
27	27	28	28	28								

◎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