

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 2月13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

コロナ禍・気を付けたいシニア世代の「巣ごもりフレイル」

フレイルとは「加齢による心身の活力の虚弱」のこと、身体的にも社会的にも健康をたもちにくくなっている状態を示す言葉です。

フレイル予防には「1日に5000歩、うち7.5分は早歩き」に相当する運動量のこと。

私達は日常的に屋内で1日に平均2000歩～4000歩程度歩いています。

この屋内生活に約1kmの外出に相当する2000歩を加えれば、合計5000歩・うち早歩きで7.5分以上歩けば、要介護のリスクは10分の1以下になります。

また、ウォーキングとして大切なのは「活動強度」です。

長寿遺伝子を活性化するスイッチを入れるのに必要なのが

「中強度」での活動となります。

ウォーキングの場合は「早歩き」が中強度です。

歩きながらなんとか会話できる「早歩き」が中強度です。

ウエルネスに来られない時は、ほんの10分程度近所を早歩きで、一回りしてみてもいいですか？

東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利先生資料参考



一月のクラス別出席状況

	クラス名	1月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	×	20	20	24
	ソフトエアロ	×	18	20	23
火	健康体操	38	37	33	×
	リラックスヨガ①	25	25	25	×
	リラックスヨガ②	18	15	16	×
木	オリジナルエアロ	16	19	18	×
	ボールEX	17	20	×	26
	リラックスヨガ	×	25	30	31
金	ジャズダンス	×	23	23	21
	ストレッチ	31	30	32	×
土	ヒップホップ	×	20	20	18
	ボクシング	11	12	10	×
	リラックスヨガ	28	×	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



2月	3月	
22(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お待ちしております。
直接会場へお越しください。

☕カフェタイム☕ * * * * * * * * * * * *

2月22日14時30分～

手話入門講座

※認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者限定講座です。
今年度最後の手話講座です。

お楽しみに♡



◎メールアドレス登録されている皆さまへ

アドレス変更された場合は忘れずに下記ウェルネス事務局のアドレスへメールでお知らせ下さい。



aikawa-wellness@ezweb.ne.jp



3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
					2	2	2	3	3	4	4	4
8	8	7	7	7	9	9	8	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	30	30	30	31	31			

◎おねがい◎

- ・三密を避け、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