

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 5年 3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

マスク着用 “3月13日からは個人の判断で” 政府が決定

政府は3月13日から屋内、屋外を問わずマスクを着用するかどうかを、個人の判断に委ねる方針を決定しています。

神奈川県は20日の新型コロナウイルス対策本会議で、国の方針に合わせて3月13日からマスクの着用を緩和すると決めました。ただ、医療機関の受信時や高齢者施設の訪問時には着用を求める。又、重症化リスクのある高齢者らへの感染防止の観点から、混雑した電車やバスに乗車する際は着用を推奨するとしています。

当クラブとしては、国や公共機関の方針に従うとしますが、しばらくはこれまで同様、マスク着用を推奨致します。

指導者は今までどおりマスクを着用致します。

ただ、他人に対してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をおねがいします。

また、マスクを外しての大声での会話などにつきましては、周囲へのご配慮をお願い致します！

厚生労働省のマスク着用の考え方

	身体的距離(2メートル以上)の確保可	
	屋内	屋外
会話あり	着用を推奨	必要なし
会話ほとんどなし	必要なし (人が少ない 図書館)	(ランニングなど 離れてする運動、 鬼ごっこなど密に ならない外遊び)
	身体的距離の確保不可	
	屋内	屋外
会話あり	着用を推奨	着用を推奨
会話ほとんどなし	着用を推奨 (通勤電車内)	必要なし (徒歩通勤、人と すれ違う場合)

屋内=外気の流入が妨げられる建物内、地下街、公共交通機関内

2月のクラス別出席状況

月	クラス名	2月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	25	23	23	27
	ソフトエアロ	27	21	24	23
火	健康体操	34	31	33	×
	リラックスヨガ①	25	27	20	×
	リラックスヨガ②	25	22	18	×
木	オリジナルエアロ	17	18	17	×
	ボールEX	24	21	20	×
	リラックスヨガ	34	×	33	×
金	ジャズダンス	22	10	24	20
	ストレッチ	33	×	35	35
土	ヒップホップ	22	×	19	17
	ボクシング	11	×	10	12
	リラックスヨガ	×	×	25	31

◎会費引き落としのお知らせ

3月27日(月)は
4月、5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ェ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

愛川ウェルネス

ネットワーク

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3月で終了

令和元年から始まった愛川町行政との協働事業である認知機能低下予防教室ですが、残念ながら今年3月でその期間が終了します。認知機能低下予防の観点から様々な内容で約3年間楽しく活動を続ける事ができました。ご参加、ご協力くださいました皆さまに深く御礼申し上げます。下記日程の最終回も多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

最終回・・・



3月22日(水) 13時30分～14時30分

レディースプラザ 2F 多目的室 参加費 200円

☕カフェタイム 14時30分～ 『懐かしの曲に合わせてレクリエーション』

※60歳以上の方はどなたでも参加できます。



さて、ウェルネスでの認知機能低下予防リハビリ教室は終了しますが、来月より新たに独立したサークルを発足し、活動を継続する、との事ですのでお知らせします。

サークル名 『 **いきいき Let's Try!** 』 ※60歳以上の方ならどなたでも参加可能。

会場：レディースプラザ 時間：13時30分～ 参加費 400円/回

4月12日(水) 音楽室

4月26日(水) 音楽室

5月10日(水) 音楽室

5月31日(水) 多目的室 以降も継続予定



*皆さんと一緒に体操や脳トレ、時には歌ったり手話をしたり・・・無理のない範囲で楽しく色々な事にトライしていくサークルです。ご参加おまちしています！

指導 森田恵子



4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～ 14:15	14:30～ 15:30
										1	1	1
3	3	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	8
10	10	11	11	11	13	13	13	14	14	15	15	15
17	17	18	18	18	20	20	20	21	21	22	22	22
24	24	25	25	25	27	27	27	28	28	29	29	29

◎おねがい◎

- ・三密を避け、消毒等コロナ対策を徹底しましょう。
- ・マスクを外しての会話などは周囲へのご配慮をお願いします。
- ・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。

◎お知らせ◎

4月よりシェイプボクシング時間変更
13:15～14:15に変更になります。

◎会員募集◎ 体験随時受付中

メール予約お待ちしております。

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp