

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 12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

## 今季冬・インフルエンザの予想

長い間の新型コロナの感染対策により、インフルエンザへの免疫が低下している状況にあることから、23～24年の冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行になる可能性が高くなっています。

特に高齢者のインフルエンザは重症化することがあるので注意が必要です。昨年12月に新型コロナウイルス・インフルエンザを同時に検査する一般用検査薬として初めて承認されていますので、チェックしてみてください。

### インフルエンザの感染を防ぐポイント

- ① 正しい手洗い
- ② マスクを着用する
- ③ 適度な湿度を保つ。
- ④ 人混みや繁華街への外出を控える
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた食事をとる

## 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
- ・周囲の人から**なるべく離れます。**

### 3つの咳エチケット



## 11月のクラス別出席状況表

	クラス名	1回目	2回目	3回目	4回目
月	タイチーダンス	17	21	21	17
	ソフトエアロ	×	23	18	21
火	健康体操	29	34	27	×
	リラックスヨガ①	26	22	25	×
	リラックスヨガ②	25	23	21	×
木	オリジナルエアロ	21	21	21	20
	ボールEX	16	18	×	14
	リラックスヨガ	30	×	32	36
金	ジャズダンス	×	26	21	21
	ストレッチ	×	30	24	27
土	ヒップホップ	×	×	18	15
	ボクシング	×	×	13	13
	リラックスヨガ	×	×	×	29



# ウェルネスニュース

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



## 1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	シェイプポクシング	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	15:00～ 16:00	9:30～ 10:30	13:30～ 14:30	15:00～ 16:00	9:30～ 10:30	13:30～ 14:30	9:30～ 10:30	13:15～ 14:15	14:35～ 15:35
<del>1</del>	<del>1</del>	2	2	2	4	4	4	5	5	6	6	6
<del>8</del>	<del>8</del>	9	9	9	11	11	<del>11</del>	12	12	13	13	13
15	15	16	16	16	18	<del>18</del>	18	19	19	20	20	<del>20</del>
22	22	23	23	23	<del>25</del>	25	25	26	26	27	27	27
29	29	<del>30</del>	<del>30</del>	<del>30</del>								

◎おねがい◎

- ・マスク着脱は個人の判断を尊重しご配慮下さい。
- ・基本的な感染対策は引き続き継続しましょう。
- ・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。
- ・レッスン早退時は指導担当にお声掛けください。

◎新入会員募集◎体験随時受付中

運動のできる服装(室内靴)、飲み物  
 敷物(ヨガマット、バスタオル等)持参し  
 検温を済ませてお越し下さい。  
 メール予約お待ちしております。  
 ✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp