

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 6年 2月 15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

## 雪・台風・集中豪雨・・・等の対応について

2月上旬に雪が思った以上に降りまして、6日のレッスンはすべて中止といたしました。

緊急メールとX(旧ツイッター)、ホームページでお知らせ致しましたが皆様に届きましたでしょうか？メールが届かなかったものが何通かありました。

最近ゲリラ豪雨や竜巻など異常気象が発生する頻度が多くなっていますので、急にレッスンを中止にする場合があります。レッスンに来るときはご自分に合わせて判断し、決して無理はしないで下さい。

異常気象の原因は、大気中の温室効果ガス濃度の高まりに伴って、地球の平均気温が上昇することで降雨パターンが変動し、異常気象の発生頻度が高まったとされています。

私達も温室効果ガス削減に努め、これ以上の地球温暖化を食い止めたいですね！

## ★お願い★

急にレッスンが中止になる場合がありますので緊急連絡のためにアドレス登録をお勧めしています。  
アドレス登録、アドレス変更された方は下記ウエルネスメールアドレスへメールでお知らせください。

ウエルネスメールアドレス

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

ホームページ <http://www.aikawa-wellness.net>

1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	×	19	22	19
	ソフトエアロ	×	21	23	22
火	健康体操	33	33	35	×
	リラックスヨガ①	22	21	25	×
	リラックスヨガ②	29	29	20	×
木	オリジナルエアロ	19	23	20	×
	ボールEX	×	14	×	16
	リラックスヨガ	21	×	36	37
金	ジャズダンス	×	26	24	26
	ストレッチ	×	33	27	31
土	ヒップホップ	×	19	20	20
	ボクシング	×	15	14	13
	リラックスヨガ	×	30	×	24



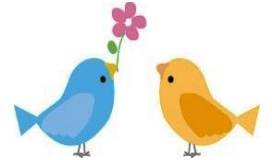
# ウエルネスニュース

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



## ◎次期役員(理事)、監事募集◎

現役員任期が今年5月(総会)で満了いたします。ウエルネスの活動を継続していくためには皆さまのご協力が必要です。役員、監事就任にはウエルネス在籍年数や経験は必要ありません。ウエルネスの活動、理念に賛同しご協力いただける方を募集しています。役員またはウエルネス事務局までご連絡をお待ちしております。



## ～愛川ウエルネスネットワーク理念～

いつでもだれでも気軽に楽しめるスポーツ活動を通じ、人と人が「繋がり合い、支え合い」みんなが豊かで生き生きと暮らせる地域社会を目指し次のような活動を展開していきたいと考えています。

1. 色々な種目をいつでもだれでもが楽しく気軽に自分に合ったペースで参加できるような運動プログラムを提供する。
2. 身体を動かすことで心身のストレスを発散すると共に、人と人との心の触れ合いや繋がりを大切に、地域コミュニティとしての機能を果たす。
3. 健康・医療・福祉・教育の分野における他の組織団体・行政等と協力・連携することで健康づくりネットワークとして地域の活性化に貢献する。



# 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	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	15:00～ 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
								1	1	2	2	<del>2</del>
4	4	5	5	5	7	7	7	8	<del>8</del>	<del>8</del>	9	9
11	11	12	12	12	14	14	<del>14</del>	15	15	16	<del>16</del>	<del>16</del>
18	18	19	19	19	21	<del>21</del>	21	22	22	23	23	23
25	25	<del>26</del>	<del>26</del>	<del>26</del>	<del>28</del>	28	28	<del>29</del>	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でお願いします。
- ・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