

ウエルネスでみつけよう ! 私サイズの健康

ウエルネスニュース

令和 6年 6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

第10回総会開催

一般社団法人愛川ウエルネスネットワーク

令和6年5月24日(金)中津公民館にて総会を開催いたしました。第1号議案~第6号議案まで承認されました。第10回総会議案書は1階ウエルネスコーナーにありますので、今のウエルネスネットワークの実状をご覧になってください。

そして石井靖子さんが令和5年度をもって理事を退任されました。石井さんは書記として色々貢献してくださいました。長い間本当にありがとうございました♥!!

新理事、監事の募集もしていましたが今回は再任となりました。現在理事は4名となりましたが今後も皆さまのご協力を仰ぎながら、より楽しいクラブ作りができるようにと願っています。

また、クラブの継続には運営面での皆さまのサポートが必要です。理事としてもご協力頂ける方を募集していますので、ご一考くださいますようお願い致します。

インド 瞑想の学校便り 4

ベジタリアンって?

食事の全てはバイキング方式で好きなだけ頂けます。

インドでは乳製品を沢山摂りますが、ビーガンの方は環境を考慮して、乳製品、バター、蜂蜜等もとりません。

今回はビーガンコーナーがありました。

豆乳ヨーグルトが置かれていて、時代の流れを感じました。

写真はオリエンタルベジタリアンのメニューです。

オリエンタルベジタリアンって?

お坊さんと同じ食事です。

考えてみれば子どものころから、ご飯、お味噌汁、漬物、野菜炒め、等で育った私には馴染んだものです。

今はソイミート大豆で出来たものが普及して、しょうが焼き等、よく作ります。

25年くらい前に初めてインドの学校で1週間過ごした後、

長年悩んでいた手の湿疹や爪の変形も治り

びっくりしてからベジタリアンになりました。

穏やかな気持ち、食べた人が幸せな気持ちになりますように

にと良い願いで準備された食事。

そして目の前にきたその食事に対して感謝の視線、

気持ちで頂く事をした1週間でした。

あ~面倒くさいなあ~

またこれか~

という意識は食べ物にそして何より自分の身体と心に影響を与えるので、気をつけたいと思います



チャパティ サブジ ジャガイモ
温野菜 カレー ご飯 野菜炒め



定番の生姜焼き

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。

*コロナも落ち着いてきたので時間を前のようにできませんか？
10分でも15分でも良いです。

*コロナも5類になり落ち着いています。ウエルネスの運動も
時間制限を解いても良いのでは？と思います。

→A. 当初コロナ対策としてレッスン時間を1時間としましたが
コロナ禍で大勢の方が退会され、状況はコロナ以前とは大分変
わっています。会員数は減少したまま、まだまだコロナ前には
程遠い現状です。

レッスン時間については運営面の問題もありますが、1レッスン
1時間は一般的でもあり、いつでも誰でもが気軽に参加できる
長さとしては丁度良いであろう、との理事会での見解です。

ご希望に添えず誠に申し訳ありません。

ウエルネスには10種目13クラスものレッスンがありますので
是非色々なクラスに参加してみてください。

今後ともウエルネスの活動にご理解、ご協力を宜しくお願
いいたします。

★『みんなの声』BOXにご意見、ご感想をお待ちしております。

5月のクラス別出席状況

	クラス名	1回目	2回目	3回目	4回目
月	タイチーダンス	X	17	19	20
	ソフトエアロ	X	19	23	22
火	健康体操	22	30	25	X
	リラックスヨガ①	18	24	27	X
	リラックスヨガ②	18	29	19	X
木	オリジナルエアロ	23	21	22	19
	ポールEX	X	21	21	19
	リラックスヨガ	29	X	37	36
金	ジャズダンス	29	29	28	27
	ストレッチ	32	25	24	25
土	ヒップホップ	X	20	21	19
	ボクシング	X	13	X	17
	リラックスヨガ	X	30	X	30



7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	15:00~16:00	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	14:45~15:45
1	1	2	2	2	4	4	4	5	5	6	6	6
8	8	9	9	9	11	11	11	12	12	13	13	13
15	15	16	16	16	18	18	18	19	19	20	20	20
22	22	23	23	23	25	25	25	26	26	27	27	27
29	29	30	30	30								

◎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