

ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！

# ウェルネスニュース

令和 6年 8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

## 令和6年度公民館まつり開催のお知らせ

開催日 令和6年11月10日（日）発表部門

愛川ウェルネスネットワークは今年度の公民館まつりの発表部門に参加します。

下記クラスで参加者を募集しますので8月末までに参加申し込み名簿にご記名ください。

5名以上のクラスで参加できますのでぜひ奮ってお申し込みください。

(4名以下のクラスの参加は見合わせます) 久しぶりに他のクラスの方達とも交流したいですね！

★参加者募集クラス★

★ソフトエアロ ★ジャズダンス ★リズム&ストレッチ★ヒップホップ

## インド 瞑想の学校便り 6

✳️インドに行って思うこと

もう、30年以上も前の事です。

初めてインドに行った時に、友人の知り合いの家に招かれました。にこやかに、「入って、入って！」と。六畳一間に沢山の子供達と親が笑顔で。当時インドでは貴重な粉を溶いたジュースでもてなしてくれました。お客様は神様扱いが当たり前。もし、日本にいて狭い家に住んでいて、にこやかに招く事ができるだろうか？

何年前位からか？空港も綺麗になり、スパイスの独特の匂いも消えてきて、高速道路やおしゃれなビル等の建築ラッシュ。車も、綺麗になり高度成長期をかんじます。日本に来てIT企業で働く方々も増えてきて。そんな中でも日本人から見るとえー？と思う事はあります。

オーダーした白い服の胸の辺りに数字が書いてある青いスタンプがドンと押されていて聞いてみると、

「ノープロブレム、洗えば落ちる」と当たり前のような顔で。

オーダー品なのに……🌀

学校内を走るバスを乗るには人だかりで待ち、わ～と乗り込んでいく……。

最初はビックリして乗りそびれたりしましたが、乗り込んでいく人の顔は笑顔で楽しそうだったり。

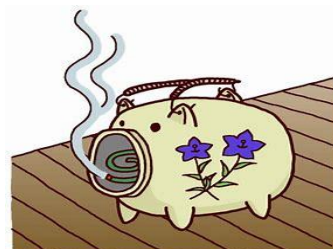
文化の違いに戸惑う事も多いですが、この学校の創立者のモットーは「お先にどうぞ」

日本人からそれを感じてか、とてももてなしてくれました。

様々な国の様々な人からさまざまな事を考えさせられたり、教えられたり。

こう有るべき！という握りしめていた考えも手放して見ると相手の背後にある状況等も見えて来ることがあったりする事を大切にしたいと思います。

インド議会は毎年この時期に広島・長崎の原爆の犠牲者を追悼する黙祷を行う。議長が原爆投下で亡くなった人々やその後も後遺症に苦しむ被爆者の苦しみについて説明し、核廃絶への誓いを述べ、議員一同が黙祷を捧げる。こうした慣行がある議会は世界広し、と言えどインドだけかもしれない。



チャイ製作中

# ウェルネスニュース

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



7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	18	19	19	17
	ソフトエアロ	21	23	18	19
火	健康体操	30	33	29	29
	リラックスヨガ①	25	22	19	×
	リラックスヨガ②	26	23	22	×
木	オリジナルエアロ	20	21	21	×
	ボールEX	17	20	×	18
	リラックスヨガ	43	×	34	31
金	ジャズダンス	27	26	27	27
	ストレッチ	23	25	28	31
土	ヒップホップ	20	21	21	17
	ボクシング	13	13	×	16
	リラックスヨガ	×	26	×	30

熱中症に注意！  
喉がかわく前に  
水分をとろう！



9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	14:45～ 15:45
2	2	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14	14
16	16	17	17	17	19	19	19	20	20	21	21	21
23	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28	28
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