

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 7年 3月11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

フレイルを正しく知って、健康を保ちましょう！

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下した {虚弱} な状態を指し健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態をいいます。多くの方がフレイルを経て要介護状態に進むと考えられています。

そうならないようにウエルネスネットワークは幅広い種目を設けて提供しています。

フレイルの基準とチェックリスト (日本版 CHS 基準(J-CHS 基準))

評価基準

項目	評価基準	回答
体重減少	直近6カ月間で、2kg以上の(意図しない)体重減少があった	はい・いいえ
筋力低下	握力が、男性:28kg/女性:18kgより低い数値である	はい・いいえ
疲労感	直近2週間で、わけもなく疲労感を感じる	はい・いいえ
歩行速度	通常時の歩行速度が、毎秒1.0mよりも遅い	はい・いいえ
身体活動	週1回以上、以下の①②のいずれも行っていない ①軽い運動や体操 ②定期的な運動やスポーツ	はい・いいえ

・3項目以上に該当:

フレイル

・1～2項目に該当:

プレフレイル

該当なし



## 2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	20	19	23	×
	ソフトエアロ	20	23	23	×
火	健康体操	33	×	39	×
	リラックスヨガ①	27	×	22	×
	リラックスヨガ②	18	×	17	×
木	オリジナルエアロ	22	23	20	×
	ボールEX.	20	20	×	21
	リラックスヨガ	32	×	38	38
金	ジャズダンス	29	32	29	26
	ストレッチ	31	26	28	21
土	ヒップホップ	21	25	19	21
	ボクシング	×	19	15	16
	リラックスヨガ	×	29	×	24

★会費引き落としの

お知らせ★

3月27日(木)

までに口座残高のご確認をお願い致します。残高不足の場合は自動引き落としができませんので、ウエルネス口座にご自身でお振込みください。

なお、1月～3月入会の方は3月分までは現金でウエルネス口座へお振り込みください。以降分は自動引き落としの手続きをお願い致します。

県央愛川農協 中津支所

(普)0011675

愛川ウエルネスネットワーク

# 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。

\*先日、知人がウエルネスの体験に参加しました。  
無料体験は2回できますよ、と伝えると「ボクシングが気になるわ」  
「ヒップホップはどんな感じ?」「ヨガは・・・?」とウエルネスの種目の  
多い事に迷っていました。

そこで要望ですが、無料体験を2回からもう少し増やしてほしい。  
春、秋の無料体験週間がありますが、その時は全部参加すると10種目  
参加できます。そのお知らせを知る事が出来た方はラッキーですが、  
逃した方もいらっしゃると思います。

「何か挑戦しよう、参加しよう」と思ったタイミングでウエルネスに来てくださった方に  
もうちょっとサービスを、と感じました。

→A. ご自身に合ったクラスを見つけるにはウエルネスのクラス数からすれば、体験回数を増やしても  
良いかもしれませんね。多くの方にウエルネスの活動内容を知って欲しいと思います\*  
前向きに検討し、後日ウエルネスニュースでお知らせ致します。

★皆様のご意見、ご要望、ご感想等を『みんなの声』BOXにお寄せください。



## 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	15:00~ 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	1	3	3	3	4	4	5	5	<del>5</del>
7	7	8	8	8	10	<del>10</del>	<del>10</del>	11	11	12	12	12
14	14	15	15	15	17	17	17	18	18	19	<del>19</del>	<del>19</del>
21	21	22	<del>22</del>	<del>22</del>	<del>24</del>	24	24	25	25	26	26	26
28	28	<del>29</del>	<del>29</del>	<del>29</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

- ※予約不要 直接会場へお越し下さい
- [持ち物]水分補給用飲み物、敷物(ヨガマット  
バスタオル等)、室内用運動靴(ヨガは不要)
- ◎お問い合わせ◎  
✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp