

2025年7月号NO. 357

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第30回
2. 【重要】サマータイム始めます！！
3. 7/1～新レッスンスケジュール
4. 7月より新クラスを増設しました！
5. 7月より「看護・介護相談」始めます
6. 7月より「筋トレマシン」2種導入
7. 「横浜市認知症サポーター養成講座」
8. シナプス活動
9. サークル活動
10. ム・ウスケジュール
11. 7月土曜日・日曜日予定



< 同時配信資料 >

- 7月号ヘルスアップセミナーのお知らせ

ホームページ <https://muu21.com/>



ホームページ QR

Instagram

<https://www.instagram.com/muu21azamino/>



Instagram QR

ヘルスアップセミナー申込み

muu21seminar@gmail.com



ヘルスアップセミナー申込 QR



1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第30回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

85才の峠では3人に1人かもしれません！！

65才以上の高齢者5人に1人は認知症か予知されます。

7月8日(火)に横浜市認知症サポーター養成講座を開催します。

ボランティアグループ「健幸笑てん」のご協力で、長浜も協力して正式な講座を行います。

認知症のまとめであり、これからどうするか考えましょう。

横浜市みんなで学ぶ認知症認知症サポーターガイドブックの資料では

認知症の人との接し方は・・・

※4 つのない ①驚かせない ②急がせない③自尊心を傷つけない④否定しない

※7 つのポイント①まずは、さりげなく様子を見守る

② 自然な笑顔で、余裕を持って ③できるだけ1人で声掛けを

④声をかけるときは、相手の視野に入ってから

⑤相手と目線を合わせて優しい口調で

⑥ おだやかにゆっくり、はっきり話しましょう

⑦せかさず、相手の言葉に耳を傾けてみましょう

である。日常生活にも応用されそうです。

参加者には資料が配付されます。是非ご参加下さい！

長濱隆史

2. 【重要】サマータイム始めます！！



今月7月～9月まで平日サマータイムを導入することになりました

平日開館時間8時半～閉館時間17時半。(土日祝は今まで通り変わりません)

これに伴いレッスンスケジュールも変更されます。ご理解ご協力の程、

よろしくお願いいたします。

次ページに新レッスンスケジュール表を掲載してありますので、ご確認ください。

3. 7/1～新レッスンスケジュール表

→次ページへ

4. 7月より新クラス増設しました！

以下のクラスが増設されました。是非、ご利用ください。

『木曜日』13:15～14:00 スタジオ 骨盤バランスケア 担当:湯井トレーナー

お楽しみ企画♪

『金曜日』13:15～13:45 スタジオ フレイルサイクル 担当:長浜医師

→高齢者が高齢者の方と楽しく行います♪

詳細は別紙掲示にてお知らせします。

レッスンスケジュール表

ム・ウ21あざみ野

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
8:30 :45											
9:00 :15 :30 :45	9:00-9:45 開館後改善下級 今村			9:00-9:45 開館後改善マット 照井		9:00-9:30 メタボリックエクササイズ 堀江					
10:00 :15 :30 :45	10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 今村	9:30-10:15 メタボリックトレーニング 照井		10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 照井	10:00-10:45 開館後改善アクアトリ 湯井		9:45-10:15 メタボリックアクアトリ 堀江				
11:00 :15 :30 :45	11:00-11:30 らくらくエアーストレッチ 照井	10:30-11:00 ストレッチ 今村	10:30-11:15 メタボリックアクアトリ 佐藤			10:45-11:30 メタボリックトレーニング 照井	10:30-11:15 ※法廷バス 堀江	10:30-11:15 開館後改善エア 山本	10:30-12:00 フレイム予防改善 川達平 長浜		
12:00 :15 :30 :45				11:15-12:00 開館後改善エア 照井		11:45-12:15 メタボリックトレーニング体験 照井			11:45-12:15 ※第13 Aichi 湯井		10:00-13:00 第2 WATSU
13:00 :15 :30 :45	13:45-13:30 開館後改善上級 今村	11:45-12:15 スタジオストレッチ 照井			12:15-12:45 開館後改善アクアトリ 湯井		12:30-13:00 アクアウォーク 湯井				
14:00 :15 :30 :45	13:45-14:30 ベーンリクマタホ 照井	12:30-13:00 らくらくエアーストレッチ 今村	12:45-13:15 アクアストレッチ 佐藤	13:15-14:00 ※普登バランスケア 湯井				12:45-13:15 らくらくエアーストレッチ 山本			13:30-14:15 アクアダンス45トリ 升平
15:00 :15 :30 :45									14:00-14:30 第1,2,4,5 メタボリックアクアトリ 30		
16:00 :15 :30 :45		15:30- 16:00 キッズ水中 運動教室		15:15-16:00 ※普登バランスケア 湯井	15:00-17:00 第1 WATSU			14:00-15:00 第3 ヘルスアップセミナー			
17:00 :15 :30 :45		16:30- 17:30 キッズ水中 運動教室					16:00-17:00 キッズ水中運動教室				
レッスンの前後30分以上の運動は必ずフリーにて時間予約をしてください ※…有料レッスン【¥550】 ト…音楽に合わせて動くクラスです(トの数は強度・難度を表しています)											

5. 7 月より「看護・介護相談」を始めます！

長浜医院「在宅療養部」で活躍の看護師・ケアマネージャーによる時間です。

ご本人またはご家族の悩みなどのアドバイスが得られます。ドクターより現場に即しています。

その他、従来からある管理栄養士による「栄養相談」、医師による「健康・医療相談」がありますのでご利用ください。

→次ページ「看護・介護相談」案内

「栄養相談」案内

「健康・医療相談」案内

看護・介護相談

看護師からのアドバイス！

- 医療の接点での話題についてなんでも相談
- かかりつけ医（外来診療）で聞けないお悩み
（ご家族の話題なども可）
- 介護保険の利用の仕方
- 介護施設のご相談

日時：毎月第1、第3水曜日 15:30～17:00

担当：宮西久美子 看護師

（長濱医院 看護師・ケアマネージャー）

場所：ム・ウ21「天空」

申込：30分毎のご予約制で無料

ム・ウ21あざみ野フロントにて予約

外来：外来診療からの紹介予約

ム・ウ：ム・ウ21あざみ野からの紹介予約





栄養相談



あなたの食事は
フルコース？またはアラカルト？

さらっと微糖、微塩、低カロリー、高たんぱくで
過ごしていてもバランスが問題！！
なかなか体重が落ちない方、
健康寿命延伸希望の方は食生活を確認しましょう！

日時：毎週木曜日 13:30～

担当：大島早苗

(管理栄養士・糖尿病・腎臓病療養指導士)

申込：定員制でご予約必須

必要性によりご相談ください

ムウ：定期相談・会員コースにより無料

外来：保険診療による



健康・医療相談

メンバー様の特権です！ ✨

健康診査の相談、医療相談、
生活習慣病、姿勢習慣病など、なんでも相談 OK！

日時： 第1土曜日 14:00～15:00

第3水曜日 14:00～15:00

担当： 長浜隆史医師

（家庭医・日本医師会健康スポーツ医）

申込： 予約制

フロントにて受付

費用： 無料

場所： 天空



6. 7 月より「筋トレマシン」2 種導入されます！

①レッグプレス(脚の筋力強化)

②ラットプルダウン(背中の筋力強化)

最近、生活習慣病の方だけでなく、高齢者の方・認知症の方も筋トレが必要だと
言われています。使用方法是スタッフにお声かけください。

7. 「横浜市認知症サポーター養成講座」

7 月 8 日(火)15 時 30 分～、ム・ウ21あざみ野スタジオで開催します。

認知症の予防、物知りになれますよ。是非、ご参加ください！

→次ページ「横浜市認知症サポーター養成講座」案内

65才以上の方の5人に1人、認知症が予測

「学びそして対策を考えましょう」

いつまでも安心して暮らせるために

以前より「もの忘れ」が多い 以前より「何かおかしい」
軽度認知障害(MCI)の診断は難しい

日時：令和7年7月8日(火) 15:30～17:00

場所：長浜医院 ム・ウ21 あざみ野 スタジオ 045-902-2136

費用：無料

先着 14 名位まで

横浜市認知症サポーター養成講座



主催：健幸笑てん・キャラバンメイトの皆様

協力：大場地域ケアプラザ あざみ野商店会

次回以降の予定 第2回令和7年10月開催「かやのき」

第3回令和8年2月開催「リーフエフコート」

現場に即したお話を考えております！

ご参加ください

健幸笑てん ☎ 045-901-7033

8. シナプス活動

※詳しくは施設内掲お示ご確認ください。

シナプス	日 時	備 考
コーヒー＆サムシング	第2水曜日 14:30～16:00 7月9日	担当：稲富様
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 7月26日	担当：加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～15:30 7月12日	担当：中名生様
健康マージャン	不定期開催 10:00～12:00	
苔を囲む会	第2日曜日 13:00～14:30 7～9月はお休み	担当：阿良木様
お気軽♡手話ベリ (おしゃべり)	第2土曜日 13:00～14:30 7月12日	担当：高橋様 吉岡様
シナプスイベント (ミスシェランの会、他)	第3土曜日 15:30～ 7月はありません	担当：長浜
ちょいナビの会	不定期開催 詳細は掲示板をご確認ください	担当：長浜

写真の会	第1土曜日 15:30～ 7月5日	担当：長浜
フレイル改善・脳活 音楽療法 in 道草	第3日曜日 10:30～ 7月20日	担当：長濱 市原

現在シナプス活動として趣味の会などで「天空」をご利用いただいております。
日程などお気軽にスタッフにご相談ください。

「天空」ご利用の場合、現在の処6名以上の場合はスタジオに変更となります。
宜しくご理解ご協力をお願い致します。担当：湯井



9. サークル活動

日程は定例日で標記してあります。詳しくは施設内掲示にてご確認ください。

サークル	日 時	備 考
歌う同好会 カー口野あざみ(混声合唱)	第1火曜日 16:00～17:30 7月1日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 7月27日 詳細は掲示板をご確認ください	1650円 担当: 斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

10. ム・ウ スケジュール

変更または中止の場合もございますのでお問い合わせ下さい。(予約制です)

	担当	日時	時間
栄養相談	大島 管理栄養士	毎週木曜日13:30～ スタッフにお尋ねください	
健康・医療相談	長浜医師	毎月第1土曜日・第3水曜日 14:00～15:00	
看護・介護相談	宮西看護師	毎月第1・3水曜日 15:30～17:00	
体組成検査	トレーナー	スタッフにご相談ください	
フィジカル	田中PT	7月17日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	7月12・26日(土)	15:30-18:00

11. 7月土曜日・日曜日予定：2階スタジオ・4階天空

シナプス		土曜日		日曜日	
		天空	スタジオ	天空	スタジオ
第1週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	定期			
	14:30	健康医療相談			
	15:00	14:00～15:30			
	15:30	定期			
	16:00	写真の会			
	16:30	15:30～17:00			
	17:00				
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00	定期		7～9月お休み	
	13:30	お気軽♡手話べり		苔を囲む会	
	14:00	13:00～14:30	定期	13:00～14:30	
	14:30		写仏の会		
	15:00		14:00～15:30		
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				
第3週	10:30				定期
	11:00				フレイル予防改善in道草
	11:30				10:30～12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		ヘルスアップセミナー		
	14:30				
	15:00		14:00～15:00		
	15:30	*不定期*	*不定期*		
	16:00	シナプスイベント	シナプスイベント		
	16:30	15:30～	15:30～		
	17:00				
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30	定期			
	13:00	つむぐ会			
	13:30	12:30～15:30			
	14:00				
	14:30				
	15:00				
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				

ム・ウ21 あざみ野会員様特典

①貸スタジオ:会員様ご予約(主催)の場合、会員様は¥0。

会員様とご一緒にご利用の外部の方は1名毎に¥550

②4階「天空・メンバーズラウンジ」も同じく会員様は無料にご利用いただけます。

～～クラブの運用が優先されますが、ご利用の際はお問い合わせください～～