



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2025年10月号NO. 360

～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第33回
2. 10月からレッスンスケジュールが変わります！
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 10月土曜日・日曜日予定



＜同時配信資料＞

- 10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33回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

地道に85才への坂を歩いているのに崖崩れ発生！！

＊猛暑、熱中症では死なないでと24時間フル稼働で冷房完備。

それでも救急車の利用者は高齢者が多い。そして冷房を利用していない。クーラーも一時も休むことなく、故障しないかと心配。そして電気代も。

9月に入り線状降水帯による洪水そして停電が多発。都筑区、宮前区そして東京の被害が報道される。この地域でも大変でしたという方あり。

所によりである。いつ自分の通り道に事故があるかわからない。ナビゲーターで教えてください。

＊「開き直りか」「あきらめか」「予防できる事は予防しましょうか」

何かの時に大きなシワヨセは高齢者であり、「高齢者は考えてください！！」

「何に注意が必要なのであろうか？」環境因子は他人事である。

＊自分事としては「健康第1」である。

昨今の環境因子ではダルイ、やる気も出ない、食欲も落ちる、お出かけも控えがち、他人と会うのも面倒、家に引きこもりがち、一日中座位行動である。

寿命が縮まる思いである。免疫が落ちているはずである。

面倒くさいが逆のことをしよう。急にお友達100人つくりましょうは無理。

先日認知症の話題の中であざみ野地域ではひとり世帯、ふたり世帯が半数を超えていた。

全国的な傾向であるがどこにいても高齢者が多い。他人事ではないので自覚して元気になろう！！

＊＊レストランに入ってきた4人家族。貴重な家族構成。ひとしきり注文が終わり、各自スマホをいじり始めた。会話はあいづちだけで、特別な会話はときどき。

各自がそれなりに自立している。これが日常生活である様だ。それが普通である。

そういえば高齢者夫婦が居場所的な某レストランでも一人はペーパー、一人はやはりスマホ、バラバラの時間の過ごし方をしていることもある。会話がなくても生活ができる時代である。

＊ ＊ 老後は「コミュニケーションをつくりましょう」といっても中々大変である。若いときからトレーニングされていない今の高齢者に自立です、自主性を重んじるとしても大変である。若い人に頼らず自分ごととして仲間づくりをしましょう。元気になるために。面倒くさがらないでこまめに動く。

＊ 最近身近な問題として「フレイルサイクル対策」をお願いしている。
基本的な事が「健康第一」であり、天災地変に抵抗できる事かもしれない。
「ム・ウ21あざみ野」の活動などなどご意見があればお知らせください。
「天空」でお待ちしています。

長濱隆史

2. 10月1日からレッスンスケジュールが変更になります！！



サマータイムを終了し、

営業時間を平日 9:00～17:30/土日祝「祭日 10:00～18:00 と

させていただきます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします！

2025年10月1日より

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	スタジオ	スタジオ	プール
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00	10:00-10:45 開校後改善下校 ※村	10:00-10:45 メタボリックエクササイズ ※村	10:00-10:45 開校後改善マント ※村	10:00-10:30 メタボリックエクササイズ ※江	10:30-11:15 開校後改善チエア 山本	10:00-13:00 第2 WATSU
10:15						10:30-12:00 第3 フレイル予防改善 ※江 長井
10:30						
10:45						
11:00	11:00-11:30 メタボリックエクササイズ ※村	11:00-11:30 ストレッチ ※村	11:00-11:30 メタボリックエクササイズ ※村			
11:15	11:15-12:00 開校後改善ストレッチ ※村	11:15-12:00 メタボリックエクササイズ ※村	11:15-12:00 メタボリックエクササイズ ※村			
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	12:30-13:15 開校後改善上級 ※村	12:30-13:00 スタンジオムレベル ※村	12:30-13:15 開校後改善チエア ※村	11:45-12:30 メタボリックエクササイズ ※村	12:45-13:15 らくらくエクササイズストレッチ 山本	
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	14:00-14:45 ベージュメタボ ※村	13:30-14:00 アグアムレベル ※村	13:30-14:00 アグアムレベル ※村	13:30-14:00 開校後改善アグアム ※村	14:00-14:30 第2 メタボリックエクササイズ ※村	13:30-14:15 アグアダンスエクササイズ ※村
14:15						
14:30						
14:45						
15:00	15:00-15:30 らくらくエクササイズストレッチ ※村				14:00-15:00 第3 ヘルスアップセミナー	
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						
23:00						
23:15						
23:30						
23:45						
24:00						

レッスン前後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】
♪...音楽に合わせて動くクラスです(♪の数は強度・回数を表しています)

3. 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
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 10月25日	担当：加藤様
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 10月12日	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 10月11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～ 10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～ 10月4日	担当：長浜

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

4. 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2・4火曜日 16:00～17:30 10月14・28日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 10月26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	

5. 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	10月16日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	10月11・25日(土)	15:30-18:00

6. 10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		定期	
	13:30	お気軽♡手話ペリ		苔を囲む会	
	14:00	13:00～14:30		13:00～14:30	
	14:30				
	15:00				
	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：会員様がご予約(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～～