

アクシス新聞

第5号 発行所
和光市
勤労福祉センター

HPへアクセス



twitter

facebook

2015 ゆるキャラグランプリ

今年早くも上位に
強かなライバルが
出現して苦戦して
います。がわこうち
さつきちゃんに皆で
投票して全国1位を
目指しましょう。
今日は投票は済ませ
ましたか？
ちなみに私は毎日
欠かさず投票して
います。地元が1位
になったら
うれしかったですよ



11月16日(月)18時まで

今年も早くも上位に
強かなライバルが
出現して苦戦して
います。がわこうち
さつきちゃんに皆で
投票して全国1位を
目指しましょう。
今日は投票は済ませ
ましたか？
ちなみに私は毎日
欠かさず投票して
います。地元が1位
になったら
うれしかったですよ

一番売れているのは
わこうちさつきちゃん
のストラップ200円です。
携帯やスマホに
付けたりしている方が
増えています。お友達に
プレゼントする方もいます。



わ
こう
ちさ
つき
ちゃん
の
売
れ
筋
情
報

アクシスではプレミアム商品券をお
買いもの(アクシスショップコーナー
500円以上)かトレーニングジム及
び教室の回数券で利用できます。
500円の商品券7枚と現金100円を
出していれば手作りの回数券を
お渡しします。(和光市3600円
の場合)好評販売中です。

プ
レ
ミ
ア
ム
商
品
券



ゆっくり 行いましょう!



① 恥骨から一つずつ背骨を
マツトからはがすようにし
て肩から膝まで体を一直線
に持ち上げた後、お尻を軽
く引き締め、太ももをぐっ
と伸ばし、あげたまま
の状態を数秒間キープ。ダ
ウンする時は上の背骨から
一つずつマツトに下ろすよ
うにする。

② アップダウンを繰り返す
※これは背骨のトリートメ
ントとヒップアップになり
ます。息を吸って準備、吐
きながらアップ。吸って準
備、吐きながらダウン。背
骨をしなやかに使うことで
背中のゆがみを取り、背骨
を引き延ばします。

お
勧
め
ト
レ
ー
ニ
ン
グ



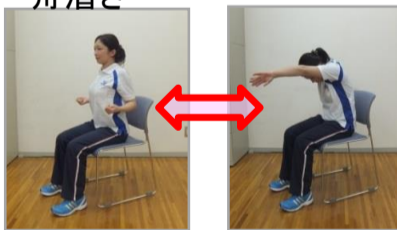
男のパワーヨガ 19:45~21:15
10月1日(木)スタート



男性の方に集まって頂
きたい教室となります。
激しい動きなのにスト
レッチ効果が高いパワ
ーヨガ筋肉トレーニング
の要素も多く含んでい
ます。新陳代謝をアッ
プし動きながら脂肪を燃
やし理想的な筋力トレ
ニングとなります。毎週
木曜日の夜はこれで決
まりです。

新
し
い
教
室
の
ご
案
内

舟漕ぎ



①イスに座り肩甲骨を
寄せるように肘を
ひいて胸を張る。
②背中を丸めながら
両腕をを前に伸ばす。

- 背中
- 肩甲骨周辺
- 首、背中凝り解消
- 背中の引き締め
- 背骨を動かす意識
- 手はしっかり握る
開くを繰り返す

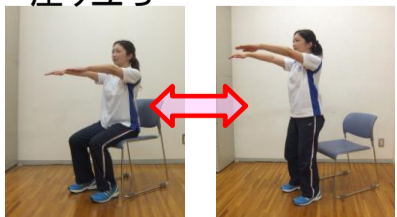
膝伸ばし(右左)



①イスに深く座り
ゆっくり膝を伸ばす。
②太ももの筋肉意識して
足首(つま先)を手前に
曲げた後足を下ろす

- 太もも
- すね
- 太もも筋力アップ
- 膝の安定性改善
- つま先を真上に向ける
- 痛みのない範囲で行う

座り立ち



①足を肩幅よりやや広
く開いてイスに座る。
②太ももの筋肉を意
識しながらゆっくりと
立ち上がる

- 太もも
- お尻・背中
- 足腰の筋力アップ
- 転倒予防
- 座った時に力を抜かない
- 痛みのある時は足の幅を広げる

元気になる鍵は必ず筋力です。
ここに紹介するのはゆっくりトレーニング(筋トレ)の一部となります。
プログラムの全容を「紹介できなくて残念ですが左記のトレーニングでも
週に2~3回、始めの動作から4カウント戻す動作を4カウント行えば
膝や股関節の動きを良くするとともに、姿勢を若返らせ、歩行速度を
早めます。そして、転びにくい元気な身体を作り上げます。筋肉を
元氣アップさせるには、運動↓栄養↓休養のサイクルを長期的に継続
して行く事が重要です。しっかり筋トレをしたら、しっかり食べて(特
にたんぱく質)良い睡眠を取る必要があります。全容のゆっくり
プログラムが欲しい人は受付までどうぞ、チェック表もさしあげます。