

# アクセス新聞

第4号 発行所  
和光市  
勤労福祉センター

HPへアクセス



twitter

facebook

## 和光市プレミアム付 商品券ご購入案内



商品券は予約販売となります。  
応募期間8月24日まで  
ご購入案内をご覧のうえ  
応募はがきに必要事項  
書き込み郵送してください

- プレミアム①  
20%お得な商品券  
1万円で1万2千円  
の商品が購入できます。
- プレミアム②  
購入予約し引換日に  
購入された方にさらに  
1千円分の商品券が  
抽選で当たる
- プレミアム③  
商品券を使ってアンケ  
ートにこたえて応募すると  
ディズニーペアチケットが  
当たる

アクセスでは回数券と  
物販でご利用できます。  
お釣りはできませんので  
ご注意ください  
利用期限を確認して  
お使いください。



なんと太っ腹!

## 新教室情報

ストレッチ教室が始まっ  
ています。毎週金曜日10時  
から三十分間和室で開催中  
血流が向上し代謝効果率  
があがります。  
筋肉が柔らかくなり怪我を  
しにくくなります。  
ストレッチは痛くてツライ  
ものだと思ってる皆さん  
そんな思いを払拭しカラダ  
が喜ぶストレッチをやっ  
てみませんか。  
料金は300円になります。

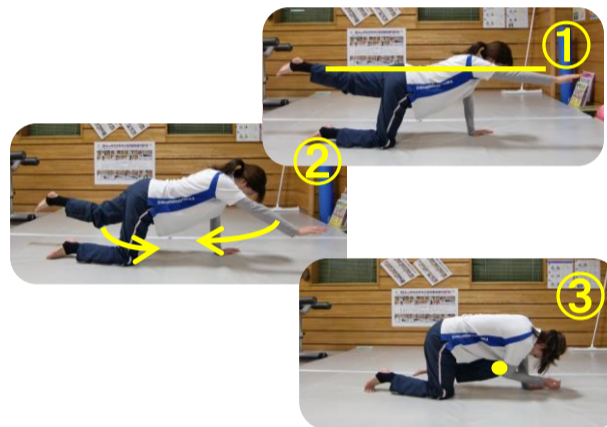


## 夏のお楽しみくじ引

8月23日(日)  
暑い夏に負けずにトレ  
ニングに来てくださる皆  
さんに感謝の気持ちを込  
めて空くじなしのくじ引  
を行います。  
お風呂はレモン風呂に  
なります。是非入りに来  
てください。  
【1等】トレーニング無料券  
【2等】3色ボールペン  
【3等】お茶のペットボ  
トル  
残念賞雨カップとなっ  
ています。

## お勧めトレーニング

- 体幹トレーニング  
フライイングドッグ  
①床に両手・両膝をつき、  
軽く顔を上げ、視線は前  
方に向ける。
- ②対角線になる手脚(右  
手と左脚)をゆっくりと伸  
ばす。指の先からつま先  
まで一直線になるよう  
なイメージで。伸ばし  
きつたところで2〜3秒  
間静止。
- ③対角線になる手脚(右  
手と左脚)の肘と膝が  
つくように手脚を曲げ  
背中を丸め戻す。③の  
工程を繰り返す。



## さつきちゃんの紹介

名前:さつきちゃん  
性別:女の子  
種別:さつきの妖精  
年齢:不詳  
出身:和光市  
しっかり者で  
散歩が大好き  
あまいものとピンク色はも  
っと好き

## 和光市イメージキャラクター

わこうちの妹です



特技は和光市のステキ発見

## わこうちの紹介

名前:わこうち  
性別:男の子  
種別:いちょうの妖精  
年齢:不詳  
出身:和光市  
住い:長照寺大いちょう  
誕生日:10月31日  
元気で素直でちょっとド  
ジ散歩ひなたぼっこが  
大好き

## 個サル

フットサルが大好きなのに  
メンバーが集まらず思  
うようにできない人は  
いませんか?アクセス  
では毎月第2月曜日夜  
の7時から個人で参  
加できるフットサル  
をやっています。90分  
で1000円です。知ら  
ない人でもフットサル  
を通じてすぐ仲間にな  
れます。



オープン卓球やってます。  
夏休み家族や仲間と  
何をしようか悩んだら  
アクセスで卓球をやり  
ませんか  
1時間800円  
会議室に卓球台を  
用意してお待ちして  
います。  
事前に連絡が必要  
です。

## 8月 カルチャー教室のご案内

絵手紙教室8月28日(金)10時から12時まで料金は510円道具はお貸します。  
初めての方はピーマンをお持ちください。それ以外の方はナスをお持ちください。

天然石アクセサリ教室8月27日(木)10時から12時まで料金は510円  
別途材料費が1200円かかります。天然石を選んででチョーカーを作ります。

書道一般・ボールペン字教室8月6・20日(木)19時半から20時半まで  
料金は510円書道かボールペン字どちらかをを選んで下さい。

豆知識のおすそ分け 朝スイカを食べよう!  
生のままで手軽にたべられるので食欲の落ちる夏場でも口  
入れやすいえ脳に必要なぶどう糖を補給できます。朝から頭がシャキとなり  
1日のスタートスムーズにしてくれます。

