

アクセス新聞

寄席を開きます。

6月7日(日)午後1時~3時
落語は心のマッサージわくわくするよな唄ができるように心がけていますという古今亭志ん彌さんと2009年に古今亭志ん輔師匠が入門された古今亭始さんがアクセスにやってきました。江戸太神楽曲芸師翁家和尚さんも加わり曲芸を楽しめます。
お茶とお饅頭も付いてくるので心もお腹も大満足間違いなしです。5日までに申し込みをお願いします。無料です。



翁家和尚

前座修行を終了し師匠と共に翁家和尚社中の一員として寄席等に出演



古今亭始

2014年6月に二ツ目昇進前座名半輔から始と改名



古今亭志ん彌

上野鈴木演芸場浅草演芸ホール新宿末広亭など常時出演

新教室情報

5月22日金曜日から始まっているストレッチ教室。300円です。10時から1時半まで和室にてズンバでおなじみの佐久間先生によるもうひとつの教室となります。
ストレッチは痛ツライものだと思っていたら大間違いを払拭したいそんな誤解を払拭したい体が喜ぶ気持ちのいいストレッチで1日がスタートしますよ

一度はやらないと

ゴールデンウイークはどのようなに過ごされましたか? アクセスのオープン卓球を前号で紹介させてもらいました。まだ体験のなさい。1台1時間800円で楽しめます。
すでに体験された方から好評いただきました。お申し込みはぜひやってみてください。

お勧めトレーニング

【体幹トレーニング】フロントプランク

①うつ伏せになり、肘を肩の下について、一直線にする。その状態で息を吸ったり吐いたりしながら、スクープをキープして、お尻があがったり下がったりしないようにする。
②さらに頑張れる人は、アップした状態から、片足を上げる。



体幹と肩甲骨の安定に効果的!!

HPへアクセス



わこうっちの歌

みなさんわこうちです
さつきちゃんです
よろしくね♪

おしりのWはなんだよ
和光市の友達になるため

生まれてきたんだよ一緒に

笑おうね！和光のステキ

会いに行こう！わわわわ

わこうちですわーあーあー

すささささつきちゃんです

3番の紹介です。



キッズ教室あります♪

新カルチャー教室 始まります

事前申込みが必要です。参加費は510円です。

13日(月) 10:30~12:00 材料費600円
興味はあるけど難しそうスクラップブック教室
15cm×15cm程度のアルバム作りから始めます。
持ち物:ハサミ、筆記用具、L版の写真2~3枚

6日(月) 10:30~12:00 材料費無料
ひとりひとりにあった作品が作れます籐手芸教室
ショッピングバックや花瓶、お皿を編む事ができます。
初回は参加費も材料費も無料でお試しできます。

2日・16日(木) 10:00~12:00 材料費1200円
世界にひとつの作品ビーズアクセサリ教室
さまざまな意味を持つ天然石その時の自分のイメージに合った石を見つけ輸入ボタンでアクセントを付けた革のプレスレットを手作りします。

10日・24日(金) 10:00~12:00 材料費600円
一筆一筆に思いをこめる絵手紙教室
オリジナルの作品を書いてみませんか? 基礎から学べます。モチーフとなるピーマンをお持ち下さい。

小学1年生から6年生まで
のフットサル教室です。
雨でも炎天下でもアリーナ
でも思いっきり走れますよ。
楽しんでみながら技術を上手に
張って練習すれば上手くなります

フットサルスクール

キッズテニス
年中長さんが参加でき
きるテニスの教室です。
ちろん体に合ったラケット
と柔らかいボールを
使ってプレーします。上手
の下手は関係ありません
ので思いっきり体を動か
せます。参加費500円で

熱中症予防5つのポイント

- * 高齢者はエアコンを(上手に)
- * 暑くなる日は要注意
- * 水分はこまめに補給
- * おかしい?と思ったらすぐ病院へ
- * 周りの人にも気配りを



無理をしないようにね
暑い夏をうまく
乗り切りましょう