

4月から料金が新しくなりました。

【料金一覧】	市内	市外
アスレチック(3時間)	¥360	¥540
アリーナ(1時間)	¥1,270	¥2,540
会議室A(1時間)	¥810	¥1,620
会議室B(1時間)	¥710	¥1,420
和室A(1時間)	¥520	¥1,040
和室B(1時間)	¥370	¥740

わこうっちグッズあります
 皆さんご存じの和光市のゆるキャラ
 イチョウの妖精わこうっちと妹の
 さつきちゃんがアクシスで待っています。
 かわいいわこうっちとさつきちゃんを
 あなたのそばで使ってみてね



アクシス新聞

第2号 発行所
 和光市
 勤労福祉センター



だから手ぶらで来れます。
 事前にアクシスまで連絡
 をお願いいたします。

2月からは始まっています
 オープン卓球！
 皆さんが卓球を楽しめる
 ように会議室を開放
 してあります。
 親子でピンポン！もよし
 仲間が集まって親戚が集
 まって何かする事ない
 かなって迷ったら
 オープン卓球をやりよう！
 1台1時間800円
 ラケット・卓球ボール
 無料で貸します

新コーナー情報

足首を立てて
 行うとより
 効果的！



片足10回ずつ
 4カウント伸ばし、4カウントで下ろす

【生活筋力向上
 ゆっくりプログラム】
 家ででもできる！椅子
 に座ったままで出来る
 簡単トレーニング！
 膝伸ばし(左右)
 1、椅子に深く座り、
 ゆっくり膝を伸ばす。
 2、太ももの筋肉を意識
 して足首(つま先)を手前
 に曲げた後、足を下ろす。
 この運動の効果
 ・太ももの筋力アップ
 ・膝の安定性改善
 ・運動の注意点
 ・つま先を真上に向け
 ・痛みのない範囲で行う

お勧めトレーニング

女性の利用者トレーニング
 女性の体型を同じにする
 理由はないので
 スリムな体型を
 維持したい
 もしも健康維持の
 ために健康的な食生活と
 良い習慣を
 良から増やしていきま
 かから増やしていきま

増えています♪

★アロマテラピー講座
 教室から始まり
 音楽から始め
 ジュエリーや
 情熱的な音楽に
 振りまわされ
 気が爽やか
 知識が蓄積
 だから増やしていきま

わこうっちの歌
 こんにちは、さつきちゃんや
 こんです。さつきちゃん
 すんや。よろしくね♪おん
 すもんのさつきちゃんの
 りもんのさつきちゃんの
 すんなを笑顔にするため
 にみんなを笑顔にするため
 生まれ歩いてきたんだよ一
 生まれて歩いてきたんだよ一
 に散歩しよう！和光のステキな踊
 るうよ！和光のステキな踊
 集めよう！さつきちゃんさつき
 さつきちゃんさつきちゃんさ
 さつきちゃんさつきちゃんさ

二番もあるんだよ



HPへアクセス



体力テストに挑戦してみませんか
 運動の基礎となる行動体力を出来るだけ
 簡単な方法で測定するために作成された
 テストです。自分の体力年齢を知りたいと
 思いませんか？挑戦したい人は祝日の
 4月29日(水)10時から16時まで
 アリーナで行うので時間内であれば
 いつでもOKです
 テスト項目(20歳~64歳対象)

握力テストで全身の筋力★
 上体起こしで筋持久力★
 長座体前屈で柔軟性の度合い★
 反復横とびで運動の敏捷性★
 急歩で全身持久力★
 立ち幅跳びで跳躍力★
 ただし
 アクシスのカードをお持ちの方限定となります
 のでご了承ください。また年齢は64歳まで
 とさせていただきます。



アロマテラピー講座のご紹介
 アロマ DE こねこね石けん
 (6歳から16歳は保護者同伴)
 5月10日(日)10時半から12時まで
 石けん素地を使って、こねこねして
 石けんを作っていきます。精油・ハーブ・クレイなどを
 混ぜたりトッピングすることで色づけ・香り付けします。
 作業はまるでお菓子作り！お子様も楽しめますので
 親子で参加頂けます。参加費510円材料費400円
 申込は下記連絡先へお電話下さい