アクシス新聞

第1号　発行所
和光市
勤労福祉センター

アクシスの看板が新しくなりました。

アクシス

和光市勤労福祉センターは平成4年に生まれました。今年で22歳になる和光市の運動施設になります。トレーニングジムをはじめアリーナ・光明石のはいっている人工温泉・会議室和室があります。ジムは16種目もあり皆さん健康を考えて体を鍛えています。オープンしてから続けて来ている人もいます。

お得な情報コーナー

アクシスに会議室と和室がありますが団体登録をしていただければどなたでも利用してもらえる事ができます。会議室は市内登録であれば1時間７１０円で会議やミーティング面接会場や発表会にご利用できます。和室は飲食もできてお楽しみ会や親睦会もできます。小さいお子様がいたり多勢で利用するにはもってこいの場所だと思います。

unbro

物販お勧め商品
保温にすぐれ
吸汗乾燥
ストレッチ素材の
すぐれもの
￥1，000
Lサイズ
ネービーブルー
お得です

休み中身体を動かすことが少なかった皆さんにおすすめのストレッチをご紹介します。

●体側伸ばし
足を肩幅に開き、左手を腰に当て、右手を伸ばし上にあげます。左側へ倒し右のわき腹を伸ばします。反対側も同様に行います。

●もも裏伸ばし
片足を伸ばした状態で座ります。背筋を伸ばしたままおへそを太ももへ付けるようなイメージで腰から曲げます。反対側も同様に行います。

わこうっちお絵描きコンテスト実施中

ぬりえもやってます
上位３組に賞品です

わこうっちの歌

こんにちは、わこうっちです　わこうっちです
よろしくね♪元気で素直でちょっとドジなイチョウの妖精ですっ
みんなと仲良くするために生まれてきたんだよ
一緒に散歩しよう！
一緒に歌おうよう！
和光のステキを見つけよう！
わわわわこうっちです
わーあ　わわわわわこうっちです

まだまだ寒くて油断していると大変！薄着になってきた時後悔しても遅いですよ。レッツgoトレーニング・アクシスがあなたのお手伝いをします。
電話番号【４６２】７８９０

利用しなくちゃもったいない！

カルチャー教室は市内市外関係なしの５１０円で書道・ボールペン・フラワーアレンジメント・アロマ・ポーセラーツを習う事ができます。楽しみながら腕を磨けるのだから大変お得！利用しなっきゃもったいない。別途材料費が必要な場合もあります。

市内登録であれば４１０円でトレーニングとお風呂が利用できる施設です。回数券やポイントカードもあるので大変お得！利用しなくっちゃもったいない

子どもバブルサッカー大会参加者　集まれ！

３月２９日(日)午後２時よりアクシスアリーナにて、バブルサッカー大会を開催します。身長１４５センチ以上の小学５・６年～中学１年男女ならサッカー経験なしでも大丈夫！１チーム４人制参加費用１万円となります。ボールと一緒に自分も転がってみませんか。参加お待ちしています。

教室の紹介

第一と第三水曜日にアクシスで実施中のストレッチロールコンディショニングをご紹介します。円柱形の細長いロール状の器具の上に寝転んでインストラクターの指示のもと手や足を伸ばせば、身体が伸びてとても気持ちが良いです。力を入れて鍛えるトレーニングと違いリラックスできるので心身ともに、開放された気分になります。肩こりにお悩みの方お勧めします。

和光市新倉７－１０－７　TEL　０４８－４６２－７８９０