

HPへアクセス



twitter

facebook

45° バックエクステンション(下背・お尻)



骨盤上部とパッドの上を合わせてぶくらはぎとパッドを合わせます。腰が伸びるところまで上体を倒します。



(ポイント) 手を胸の前で組むと上体を上げる時に腰が必要以上にそりになり腰にやさしいです。強度を上げたい時は上体を起こしてから目線の位置を少しだけ上に向けると効果的です。

トレーニングジム

アクシスではマシン利用が初めての方に講習会を行っております。特定箇所を効率よく、怪我を誘発させないように行うものです。その一部を紹介したいと思います。ジムの中にそれぞれマシンのご案内がありますので確認することができます。トレーニングの経験がなくても心配はいりませんので、ぜひこの夏にジムデビューしてみませんか！！

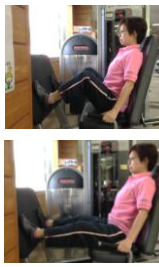


ローイング(背中)



みぞおちとおへそ間の高さでグリップの位置があうようにシートの高さ調整し、胸パッドの位置は腕を伸ばして指でバーが握れる程度にします。パッドに胸を押しつけ腕を身体の横に引き寄せます。寄せた時肘の角度が90度より少し狭くなる程度にします。シートの高さが重要で肘の角度によっては腕の力をたくさん使ってしまう為、注意が必要です。

レッグプレス(下半身)



膝が90度前後になるようにシートを固定します。足の裏全体に力を加えられる位置に足をおきます。足は肩幅、踵までしっかりつけ、やさしく足を伸ばします。足を伸ばしきるかはどちらでもかまいませんが、勢いをつけて伸ばすことはやっばいけません。踵をきちんとつけ、つま先で押すと膝に負担がかかります。

3 つま先・かかと上げ <16カウント>



- 1 イスに深く座り、肩幅に足を広げる。
2 すねとふくらはぎの筋肉を意識しながら、つま先とかかとを交互に上げて下げる。

- 部位: すね, ふくらはぎ
効果: 血行促進・むくみ解消, 転倒予防
注意点: 出来る限り大きく動かす, つま先・かかとを上げたところ止める(キープ)

生活筋力向上
ゆっくりプログラム
シニア
向上プログラム
向上プログラム
向上プログラム

生活筋力向上
ゆっくりプログラム
シニア

第10号 発行所
和光市
勤労福祉センター

夏休み★親子で作るラタンハンドクラフト

8月24日水曜日10時半から親子でラタンを使って小物作りをしませんか。ラタンは天然素材、軽くて軟らかい性質を持ちながら強度があります。機械では作れない上品さがあり色々な形を生み出すことができるのも籐手芸の魅力です。四ツ目編み、アジロ編み、目積編みなど編み方も多種多様です。籐のある生活をお子様と楽しんでみませんか。お申込みは親子一緒をお願いします。



参加費:510円(1名様)
材料費:小人300円、大人500円
持ち物:はさみ
対象:小・中学生
※締め切りは18日です。

夏休み限定！会議室を開放します！

夏休みはあっという間に終わってしまいますね。それは、今も昔も変わらない感覚ですね。宿題は、先にかたづけるか後にするかも人それぞれですが、後になればなるほど大変なのは経験した事のある人ならよくわかりますよね。皆さんはそうならないように計画的にやりましょう。そこで8月からアクシス会議室Bを13時から18時までを学習室として開放します。読書でも、絵日記でも、ゲームをしてもオッケーです。もちろん夏休みの宿題をやるのは大歓迎です。友達や仲間と来て確認しあったり教え合ったり楽しく充実した時間をアクシスで作ってみたいですね。アクシスに来たら受付に声をかけて利用して下さいね。

キッズダンス×英会話

英語を書く、読む、話す、聞くだけではなく英語の文章や単語をダンスで表現することで感覚的に英語を身に付ける事ができます。



ウォームアップ>英会話>ダンス>ブリッジ
ここがポイント！⇒ブリッジとはゲームタイム。
英語とダンスを使って友達や先生と真剣勝負！
楽しくゲームをしてダンスや英語をもっと好きになれます。

★4つの特徴★

- \*中学1年生で取り扱う英語内容まで学べます。
\*実際に話せる英会話を学べます。
\*ダンスを踊る感動を体感できます
\*体育の時間で必修化されたダンスの対策もバッチリ！

日時⇒9月9日、16日、23日、30日(金曜日)
時間⇒①幼児～小2クラス 16:00～17:30
②小3～小6クラス 17:45～19:15
料金⇒1回1,000円
定員⇒各クラス定員20名(事前予約が必要)



担当:LAG & KAI

ラウンドフィットネスに新しいマシンが入りました。



有酸素運動と筋トレを交互に行うことで相乗効果が得られるラウンドフィットネスに新しいマシン『バイセブストライセブス』が仲間入りしました。二の腕の内側と外側を鍛える事ができます。マシンとステップ台で一周すると5分になります。モニターを見ながら6回まわればあっという間に30分となり、いい汗をかけますよ。トレーニングマシンが苦手な方はこちらをお勧めします。

