アクシス新聞

第11号　発行所
和光市
勤労福祉センター

HPへアクセス

twitter

facebook

イベント情報

卓球大会

11月6日（日）
場所：アリーナ
時間：10時30分～15時30分
参加要項：必ず男女ペアか女性ペアでの申し込みとなります。
参加料金：ペアで1,500円
試合方法：リーグ戦の試合後、各順位トーナメント戦で優勝チームを決定。
申し込み人数によって変更の場合あり。
定員：50名（25組）

フットサル大会

11月13日（日）
場所：アリーナ
時間：受付10時15分　試合開始11時00分
参加要項：4対4で行います。GK1名含む7分-2分-7分の前後半制。
交代は自由。オフサイドはなし。
ユニホームはチーム単位で揃えて着用。
参加料金：1チーム13,000円

ウォーキングイベント

10月29日（土）
時間：10時30分～12時30分　アクシスに集合
参加要項：アクシスの近隣をウォーキングしながら散策します。出発前に歩き方の指導があります。
参加料金：無料
定員：ペア・個人で10組（小4～）
参加賞：アクシス優待カード
（ジム・お風呂が3回まで無料で使えるカードです）

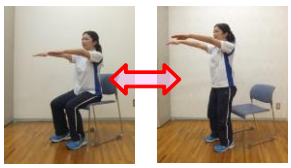
ジムお誕生日無料

アクシスはあなたのお誕生日をお祝いします❤
ご自身の誕生日に来館されたお客様はトレーニング・お風呂が無料になります。
利用するにあたっては自己申告制です。
スタッフがお声掛けはいたしませんのでご注意ください。
必ず誕生日が確認できる運転免許証や保険証を見せてください。確認できるものが無いといかなる場合でも利用できませんのでご了承ください。休館日が誕生日の方は翌日のみ利用できます。
ひとつ年を取る楽しみをお手伝い致します。

生活筋力向上ゆっくりプログラムシリーズ

シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上ゆっくりプログラムはスロートレーニングを基礎とした運動です。ゆっくり行うペースが重要～負荷は自体重、動作時膝等の関節を伸ばしきらず行う事で成長ホルモンの分泌を促し筋肉や骨の成長を助けます。呼吸はゆっくり吐く事を意識します。4カウントで立ち上がり4カウントで座ります。

4　座り立ち



部位	● 太もも ● お尻・背中
効果	● 足腰の筋力アップ ● 転倒予防
注意点	● 座った時に力を抜かない ● 痛みのある時は足の幅を広げて無理なく行う

1　足を肩幅よりやや広く開いてイスに座る。
2　太ももの筋肉を意識しながら、ゆっくりと立ちあがる。

女性や高齢者の方にお勧めします

アクシス　ラウンドフィットネス

普段あまり運動をしない人の大腿部の筋肉量は30歳位を堺にして、毎年約1%程度減少していきます。30歳から毎年1%ずつ減少していくと、80歳では筋肉量はほぼ半分になってしまいます。筋肉量が半減すると歩行もおぼつかなくなりバランスが崩れ転倒する恐れが高まります。転倒などによって大腿骨を骨折すると寝たきりなる事も少なくありません。筋肉量の減少は運動器症候群や内臓脂肪症候群に陥る原因となります。筋肉量の減少を防ぐ・維持・増加するには筋トレが必須となります。ラウンドフィットネスは筋トレと有酸素運動を交互に行う事によって筋力アップと脂肪燃焼を図りいつまでも元気な身体でいられる理想の運動ができますので、ぜひ一度体験してみてください。

アロマ＆ハーブ教室

始めた理由（きっかけ）は
広報を見て・お友達に誘われて

教室の魅力（お勧めしたい事）
アロマを使ったオリジナル作品を自分や家族で使って楽しめる事・天然成分で作るから安心して使える

自分の作品について（良かった物）
今までに作ったオリジナル商品
（虫よけスプレーやバスボムなど）

書道一般・ボールペン字教室

始めた理由（きっかけ）は
大人向けのペン字を習ってみたかったから

教室の魅力（お勧めしたい事）
先生が大変やさしく丁寧に教えて下さる

自分の作品について（良かった物）
毎回の作品

アクシスのカルチャー教室をお勧めします

生徒さんに聞いてみました！

フラワーアレンジメント教室

始めた理由（きっかけ）は
広報をみて興味をもった・友達に誘われて
前からやってみたかった・お花が大好き

教室の魅力（お勧めしたい事）
おしゃべりをしながらできるので楽しい
色々なお花があって楽しい・先生の指導が分かりやすい

自分の作品について（良かった物）
先生の指導がよいので毎回の作品が上手くできる

フラワーアレンジメント

絵手紙教室

始めた理由（きっかけ）は
母がやろうと思って道具を購入したが時間が無く
始められずにいたら自分がはまってしまった

教室の魅力（お勧めしたい事）
先生が道具を貸してくれるので道具がなくても始められる事

自分の作品について（良かった物）
義父に絵手紙を書いて出したら喜ばれた事

絵手紙

ラタンハンドクラフト教室

始めた理由（きっかけ）は
物を作るのが大好きだから

教室の魅力（お勧めしたい事）
先生が親切丁寧に教えてくれるので友達にも勧めているがみんなが忙しくて来れず残念です

自分の作品について（良かった物）
手提げ籠

ラタンハンドクラフト

書道・ボールペン

アロマ＆ハーブ

各教室の作品は館内に展示しております。教室の日程はインフォメーションBOXに用意しておりますのでご自由にお持ち下さい