

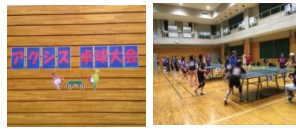
HPへアクセス



twitter

facebook

前日まで雨が降り心配しておりましたが、10月29日に行われたウォーキングイベントは歩くにはもってこいの気候に恵まれ皆さん無事歩きました。ゴール地である市民農園のアグリパークにはコスモスが咲き誇り参加者の皆さんには楽しみ取りをしてもらいすぐそこまで来ている秋を堪能してもらいました。



今回で4回目となりました卓球大会は11月6日に行われ50名25組の熱い戦いが終わりました。勝ち負けにあまりこだわらず楽しんで頂ける卓球大会を目指しております。大会は数時間で終わってしまいますが卓球と言う共通のスポーツで盛り上がる話も沢山あった事でしょうね。

チーム一丸となり練習の成果をコートにぶつけ5チームが戦ったフットサル大会は11月13日に終了致しました。繰り広げられる熱戦はどのチームにも優勝してもらいたいぐらいの接戦でした。怪我もなく終了できた事への感謝と来年もまた活躍できますように期待しております。



### トレーニングジム 特別イベントのお知らせ

平成29年1月29日(日)11:00~ シンコースポーツ棟トレーニングによるフリーウエイト講座開催します。他マラソンベンチプレス大会、インボディ測定会、握力王決定戦を行います。くわしくは館内ポスターにて確認して下さい。

### ★ぶろふいーる★ 関根 忍 28歳(男)

- ・パワーリフティング大会66キロ級 5回優勝
- ・ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会 74キロ 3位
- ・全日本実業団パワーリフティング選手権大会 66キロ級 スクワット日本記録保持者

5

### おじぎ



- 1 足を肩幅に開いて立ち、胸を張りながらお尻を突き出すように上体を倒す。
- 2 背中を丸めないように上体を起こす。

- |     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 部位  | ●お尻<br>●背中                          |
| 効果  | ●足腰の筋力アップ<br>●腰痛予防改善                |
| 注意点 | ●膝が伸びきらないように<br>●足の向きは自然な方向を向きながら行う |

### 生活筋力向上 ゆっくりリプログラム シーイ

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ポーツ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)負荷は自重、動作時膝等の関節を伸ばしきらず動作時膝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カウントで上体を倒し4カウントで起こします。

第12号 発行所 和光市 勤労福祉センター

### アクシスショップコーナーより



わこうっちグッズの新しいなかまを紹介します。折り紙 ¥150 わこうちの折り方もついてるよ！ パッチピン ¥324 どれもかわいいよ！ カラーペンシル6P ¥200 色鉛筆と鉛筆削りがセットになっているよ！ わこうちのお勧め商品です。大変好評で人気商品となります。アクシスに来たら手にとってご覧ください。

### アクシス教室お休みのお知らせ

早いもので今年も一か月を切ってしまいました。1年間ありがとうございました。終わる年も始る年もアクシスの教室でチャレンジを続けてください。年末年始の教室スケジュールが館内教室ご案内にございますのでご覧になって下さい。

### 休館日のお知らせ

12月29日～1月3日まで年末年始のお休みとなります。お間違えのないようお願い致します。



### クリスマスズンバ 12月23日(金)

今年最後の教室となります。ちょうど祝日にあたりますので平日になかなか来られない人も参加できます。クリスマス衣装をしておおいに盛り上がりましょう！

和室を開放しています。ご自由にご利用ください！

和室Bを予約が入っていない限り12時～21時までを休憩場所として利用できます。テレビがあり、ブランケットの貸出しもしていますのでどうぞご利用下さい。



12月11日(日)12時15分から始まります。今年最後のイベントとなりますので是非みなさん見に来てください。当日出演して下さるメンバーさんは・

和光太鼓 12:15～12:45  
そろえ打ち、童一番太鼓、基本打ち、夜祭り太鼓、二段舞い

管楽器生演奏アンサンブル・キララ 12:45～13:30  
もろびとこぞりてファンファーレ、森のくまさん、ジングルベルロック、ホール・ニュー・ワールド 他

Y. KIDS' Danceサークル 13:30～14:10  
11組のクラスに分かれダンスを披露してくれます。SATSUクラス、ゆりかクラス、ゆっこクラス、くっこクラス、美恵クラス、MISAクラス、雪クラス、Twinkle、-RIKI-、MY☆charm

ラストはズンバの無料レッスンを開始します 14:10～15:30  
ZUNBAイントラ佐久間による参加型プログラムです。踊っても観てもOKです。イントラの動きを真似するだけなのでとても簡単です。