

HPへアクセス



twitter

facebook

アクシスショップコーナーに今後新商品が並びます。お気軽に買い上げてください。



普通救命講習会を終えての感想をお伺いすると皆さんやってよかったとおっしゃいます。1度やったからと安心しては、受けて頂きたいとおもいます。それは忘れてしまうからです。なるべくなら救急法など使わないで過ごせるにこした事はありますが、いざという時、特に身内の人に何かあった時知っているか知らないかで行動が変わり命を救えるかもしれません。来年も実施予定でおりますのでまだ一度もやった事が無い方は是非受けてみて下さい。

3月27日(月)避難訓練を行いました。



火時だ～ボイラー室が燃えているぞー避難して下さい。周りの人達に分かるように大声で知らせます。



知らせを受けたらすぐに119番正しい情報を伝えなくてはならないので訓練とはいえ真剣そのものです。



トレーニング中の皆さんも避難開始です。担当者の誘導に従って安全な場所まで歩きました。あわてないのが一番です。



火を消すのに使われる消火器の手順を教えてもらい実際に使ってみました。初期消火は大切な訓練です。

毎年行っている避難訓練に今回は、利用者の方にも参加して頂きました。ありがとうございました。訓練の大切さを改めて感じた1日となりました。

アクシス新聞

第14号 発行所 和光市 勤労福祉センター

7 ばんざい捻り <<16カウント>>



- 1 両手を大きく上に伸ばし、肩甲骨を寄せられるように肘を引いて胸を張る。
2 身体を横へ大きく捻り、ゆっくりと戻す。

- 部位: 肩・腕, 背中・脇腹
効果: 肩の痛み改善, 背中・脇腹の引き締め
注意点: 肩甲骨から動かす意識, 呼吸をしっかりと行う, 4カウントで上げて4カウントで降り

生活筋力向上 ゆっくりプログラム シーアイ
シム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。負荷は自重、動作時膝が重要な関節を伸ばしきらずに、成長ホルモンの分泌を促す呼吸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カウントで腕を上げ4カウントで腕を下し4カウントで腕を戻す。4カウントで元に戻す。

ニューヨークで創立したストララヨガとカルチャーでは折り紙教室がスタートします

ストララヨガは近代的なポップの曲に合わせて、呼吸の波が途切れる事無く流れるように一連のポーズを行う事を特徴としています。

【無理をしない自然な動き】【呼吸と身体のつながり】【感じる事】を大切にしています。伝統的な型や常識にとらわれず自由にリラックスして取り込む事に注力し、ポーズの正しさよりもそれぞれが心地良く感じる動きを見いだせるようにインストラクターがガイドしていきます。その人その人に合った心地良さをチョイスしていくヨガなので初めての方、身体が硬いと心配されている方でも楽しめます。毎週水曜日19:30~20:30



今注目を浴びている折り紙を生活に取り入れてみませんか？簡単な折り紙なら誰もが一度は折った事のある折り紙ですが、教室に参加してレベルアップをしてみませんか。教室の内容はジャンルで分けたりせず季節に合わせて伝承から創作、実用とバリエーション豊かに構成されています。箱、かご、器、のし袋、ぼち袋、箸置きなど実用的なものからお子様にも喜ばれる犬、猫なども可愛い折り紙として折る事が出来るようになります。作った物は自分の手元に置いてもプレゼントにしても楽しむ事ができます。先生は本も出版されている折り紙講師です。毎月第4火曜日開催します。



アクシスフットサルスクールU-6クラスが新しく開講します。フットサルとは屋内コートで主に行われる5人制のサッカーに似たスポーツです。レッスンはプロのコーチが楽しく優しく指導します。やったことなくても大丈夫、女子も大歓迎です。幼児(年少、年中、年長)クラスが加わってU6クラスとなります。時間は15:30~16:20です。4月5月に入会された方は年会費無料です。4月からクラス編成がありU9(小学1年~3年)16:30~17:30、U12(小学4年~6年)17:40~18:50となりました。子供たちはスポーツを通していろんな事を学びます。屋内アリーナでやるので暑い日や寒い日、雨の日だって予定を変更することなくおもしろいフットサルができます。毎週月曜日と金曜日にやっています。曜日や回数によって料金が違いますので注意してください。無料で体験できるので迷っていたらとりあえずやってみませんか？お申し込みはお電話でも受付でもお受けできます。

ジム利用の人が無料で参加できるエアロ予備校 4月の日程は8日(土)14日(金)22日(土)14時半~、26日(水)15時~ 初めての人はジムの講習会を受けていただくからの利用となりますのでご注意ください。講習会は予約が必要です。

みんなで踊ろうズンバ5月5日(金)10:45~11:45 参加費510円 祝日に行く特別ズンバ教室です。当日アリーナに集合して下さい

5月の連休3.4.5日は日頃からの感謝の気持ちを込めましてトレジム利用の人、団体で利用の場合は代表者の人が引けるくじ引きを開催します。とりあえず何か当たるくじになっているので3回来れば3個当たると言うわけで楽しみが増えますよ。当たったらうれしいなどと思える商品をスタッフで考えました。お待ちしておりますので是非来て下さい。