

自由研究サポート！ 和光市に住んでいる生き物に会いに行こう



虫ごごに虫取り網を持って8月3日(木)10時に集合しました。まずはじめに会議室で講義を行い危険な虫などを教えてもらいました。その後松ノ木島公園で虫取り開始、カマキリにセミ、蝶、バッタなど身近にいる生き物に遭遇しました。詳しい虫の話してくれたのは川の博物館石井先生で虫を見つけるたびに子供達が先生の所に集まり熱心に説明を聞いていました。団子虫は虫じゃないって知っていましたか？参加してくれた子どもたちの中から石井先生のような虫博士が生まれるといいですね。身近にいるのに虫の事って本当に知らない事ばかりでした。

6月13日から男性サウナがご利用出来ない状態になりご迷惑をお掛けしておりました。28日より木の香りが残る新しいサウナをご利用できるようになりました。写真でもわかるように木が腐食しており危険な為の利用中止となりました。多くの方が利用方法を守り使用していただいておりますが、マナーの悪い人がいるのも現状です。身体についている必要以上の水滴はサウナの木にとって大敵です。サウナに入る前はご面倒でも必ず体の水気を拭き取ってから入って下さい。ご協力をお願いします。

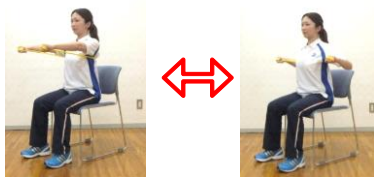
before after



アクシス新聞

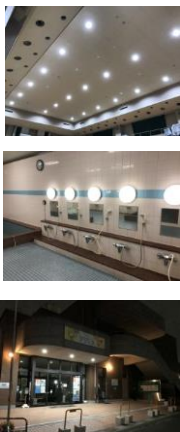
第16号 発行所
和光市
勤労福祉センター

1 チェストプレス (胸)



- 1 胸を張り、ゴムバンドを背中にまわす。
- 2 胸の筋肉を意識して、胸を張ったまま押し出すように腕を伸ばす。

生活筋力向上
ゆっくりプログラム
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のセラバンドを使用した運動となります。呼吸は止めずに行い正しい姿勢で使っている筋肉を意識しましょう。バンドを伸ばした分だけ抵抗が強くなりますので、自分だけ抵抗が強くなりセラバンドを使った無料教室も開催しています。開催日や時間はアクシス館内に案内が必ずありますのでご確認ください。セラバンドもショップコーナーにて販売しています。自宅で自分の好きな時間にできるので、お勧めします。



アクシス館内が明るくなりました。可動率の高い2階を全てLEDに変更しました。トレーニングジムやアリーナお風呂にトイレも明るくなり気持ちがいいです。今のままでも不便な事はありませんでしたが節電ができて明るいのでさらさら良い事づくしです。LEDになっても必要な電気の無駄使いには気を付け、より一層サービスの向上に心がけたいと思っております。



タンパク質補給の強い味方ささみ売っています。プレーンとジュシーローは是非一度食べてみて下さい。アリーナ利用の皆さんへアリーナのカーテンが新しくなっているのを存じですか？カーテンレールもスムーズに動くようになりました。カーテンの間に来る隙間や開け閉めがやりづらいなどご迷惑をおかけしておりました。カーテンは大切に扱ってくださいね。

HPへアクセス

twitter

facebook



2020年東京オリンピック正式種目 スポーツクライミングを楽しもう！

9月18日(月)ボルダリング体験会を開催します。会場はアクシスアリーナで30分100円です。対象は2歳から体験できます。10時から16時まで開催しますので家族でお友達同士ぜひ体験してみてください。今から9月の連休はボルダリングで決まり★です。30分自由に登り下りができてしかも一人100円でオリンピック種目が体験できるのにやらないなんてもったいない。インストラクターも2名来てくれます。本格的に挑戦するもよし、ただ楽しむのもよしです。自分がどこまで出来るか挑戦してみてください。



夏休みフットサル 短期教室

楽しみにしていた夏休み、遊ぶのもOKですが、何かにチャレンジできるいい機会でもあります。しかし外は暑く熱中症の心配もあります。そこで冷房の利いているアリーナでフットサルに挑戦してみませんか？すでにやっている子も初めての子も大歓迎です。ラストチャンス
8月18日(金)と21日(月)があります。
U-6→15:30~16:20→¥2,000
U-9→16:30~17:30→¥2,300
体験すれば何かが変わるかもしれません。申込みやわからない事があればアクシスまでお問合せ下さい。