

普通救命講習会のお誘い

3月4日(日)14:30~17:30の予定で普通救命講習会を和室にて無料で開催いたします...

お知らせ

無料教室にダンベルを使った教室が新しく加わります。ゆっくりプログラムのダンベルエクササイズとなります。

お風呂の利用が出来ないまま1ヶ月以上経過してしましましてご迷惑をおかけ致しました。レジオナラ菌属につきましても皆様にご不安を与えてしましまして大変申しわけなく思っております。

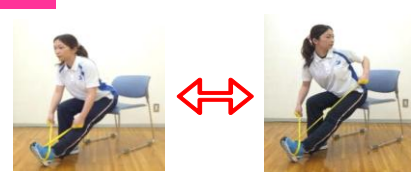
再検査も無事終了いたしまして1月30日(火)よりお風呂の利用が出来るようになりました。大変お待たせいたしました申し訳ありません。



アクシス新聞

第19号 発行所 和光市 勤労福祉センター

4 ツイスティングロウ (脇腹・肩)



- 1 足にかけ、バンドを交差して構える。
2 片手ずつ肩甲骨を寄せるようにしてやや上体を捻りながらバンドを引く。

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ました運動となります。

生活筋力向上 ゆっくりプログラム シーイ

12月に行われましたワンダフルタイムは皆様の熱い情熱を感じる素敵な時間を共有する事ができました。素敵な歌声を提供してくれたハッピーバードさん、迫力ある和光太鼓さん、元気ハツラツのキッズダンスそしてみんなで踊るズンバ！



HPへアクセス



twitter

facebook

健康づくり事業部からのお知らせ№2 口腔ケアでインフルエンザ予防

家で出来るインフルエンザ予防と言ったらどんな事が浮かびますか？手洗い、うがい、マスクの着用、ワクチンの接種となりますが実は口腔ケアも大切なことがわかってきました。

インフルエンザの発症率が高くなります。酵素とはどこから発生するかというと歯垢、舌の汚れから発生します。お口の中を清潔にして酵素を減少させインフルエンザも予防できるのです。



編み物の教室がはじまります。

4月よりカルチャー教室に編み物が登場します。毎週月曜日2時半~4時半の間会議室にて青木佳代先生に教えて頂きます。

FREE SPOT(WI-FI)

アクシス館内は無料でWI-FIが利用できるフリースポットがあります。利用方法は受付にて説明が書いてる冊子をお貸しいたしますのでご自身で読んでお手続きをお願いします。

