アクシス新聞

第23号　発行所
和光市
勤労福祉センター

今後のイベント予定

10月8日（月）　卓球大会
10月20日（土）　3キロウォーキング
芋掘り、コスモス摘み
10月28日（日）　農祭り（出店予定）
11月25日（日）　フットサル大会
12月9日（日）　ワンダフルタイム

時間、参加費、概要などは受付にてご確認下さい。あくまでも予定となっております。変更、中止の場合もありますのでご了承下さい。また参加人数が集まり次第締め切りとなりますので、ご希望にそえない場合はご容赦下さい。12月のワンダフルタイムはアリーナにてズンバ大会を開催します。ベテランさんから初心者さんまでどなたでも参加できます。お楽しみに★

お陰さまで2,300名達成いたしました。

6月2,261名・7月2,361名・8月2,277名

トレーニングジム・お風呂のみを利用いただいている人数を毎月集計しております。小さいジムとお風呂では利用人数も限られてくるとは思いますが私達の目標人数の2,300名がこのたび達成いたしました。リピーターとして週に1回以上利用してくれる人が増えたのと女性の利用が増えたのが目標人数に達する事のできた要因だと考えております。人それぞれとは思いますが、目標をもって健康の為筋肉の為に通ってくださる皆様に感謝致します。

ありがとうございます。

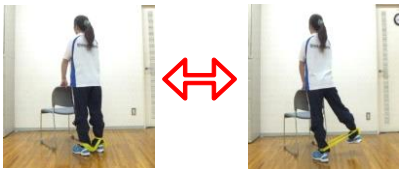
今後もスタッフ一同よりよい施設にしていく為に頑張って行きたいと思っております。

アクシスの地下駐車場は治水対策として地下タンクが満水となりますと駐車場に水があふれてきます。ジム、お風呂アリーナ他利用している時でも車の移動をお願いする事がありますのでご協力お願いいたします。

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、自分にあった強さの物を使って下さい。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ありますのでご確認下さい。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。

8　アブダクション（太腿・お尻）



1　脚にバンドを固定し、イスに手を添える。
2　お尻の筋肉を意識しながら、
　片足を横へ軽く上げて保ち、下ろす。

無料教室のいろいろ

不定期ではありますがガンバルーン、セラバンド、ダンベル、ストレッチ（十月より）とお得な教室が無料で参加出来ます。種目は月単位で変更するようにしています。それぞれに特徴がありますのでご紹介させていただきます。

ガンバルーン
特徴は片手でつかむ事が出来る大きさで空気を調整する事でそれぞれにあった体操の強度を選ぶ事ができます。

セラバンド
ゴム製のトレーニング道具です。インナーマッスルのエクササイズに適しており鍛えたい部分を常に意識してトレーニングができます。

ダンベル
全身のいろんな筋肉を鍛える事も出来る細かな筋肉も鍛える事ができます。自重で行っているスクワットを鉄アレイを持ちながら行えば下半身と体幹部を筋トレする事ができます。

ストレッチ
筋肉を伸ばし関節可動域を広く使う運動です。筋肉の緊張をほどき血流を戻す事でリラックスできます。基礎代謝が上がり血行が良くなり疲れにくい身体をつくります。

東京2020オリンピック、パラリンピック2年前イベントが8月24日に和光市駅南口駅前広場で開催されました。飲食ブース販売も行われ仕事帰りの人や家族連れで賑わっておりました。オリンピック、パラリンピック商品の販売でアクシスも参加することができ、まだまだ先の話であるようなオリンピック、パラリンピックがこのイベントで身近に感じることができました。
またカウントダウンボードの点灯式も行われ、今後は当たり前の話ですが開催日に向かって数字が減っていくわけで、その前を通るたびに見てしまいそうです。
埼玉県内で開催されるオリンピック種目は陸上自衛隊朝霞訓練場での射撃・さいたまスーパーアリーナではバスケットボール・埼玉スタジアムでサッカー・霞ヶ関カンツリー倶楽部ではゴルフとなっています。
テレビの向こう側でしか見た事ない世界を身近で見る事のできるチャンスです。応援したい競技や選手を見つけて出かけて行きたいですね！

わこう健康マイレージのポイントチャージできます！

アクシス内靴箱の隣にタブレットリーダーを設置しております。館内利用が無くてもポイントをチャージする事ができますのでご自由にお入り下さい。

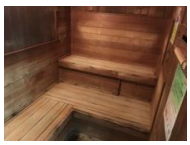
みんなで楽しくウォーキング☆芋掘りつき☆
恒例になりましたウォーキングイベントも秋を迎え道々の木々も春と違った装いになっている事と思います。そしてもうひとつの楽しみは秋の味覚サツマイモ掘りです。アグリパークで育ったサツマイモをお持ち帰りいただいて美味しいお芋料理を楽しんで下さい。事前申込みとなります。定員になり次第締め切りとなります。

10月20日（土）参加費500円
コスモスも観賞できます❤

女性サウナ室がキレイになりました❤

お風呂を利用出来ない期間を設けての工事でしたので皆様にはご迷惑をおかけいたしました。これで男女共サウナ室内が木の香り漂う新しいサウナに生まれ変わました。今までどうりに大切に使用して頂けるようにお願いいたします。濡れた体では入らないようにお願いします。水気を拭いてから入るのがマナーです。

before



after

HPへアクセス
facebook
twitter

和光市新倉7－10－7　　TEL　048－462－7890