

アクシス利用の注意となります

いつもアクシスをご利用頂きましてスタッフ一同感謝いたしております。
 普段からご質問の多い内容を抜粋致しまして皆様にお知らせいたします。
 今一度ご確認くださいましてご協力いただきますようお願いいたします。

①料金を券売機にて払ってもらう前払いとなっております。回数券もご利用の前に受付に出して下さい。

②お風呂だけの場合でも料金は同一です。またお子様も年齢に関係なく料金はかかりますので気をつけて下さい。

③在勤の場合確認できるものが無いと市外料金をいただきますので忘れずに在勤証明書をお持ち下さい。

④講習会をご予約制です。飛び入りでも対応は致しますがその場合ご希望の添えない場合もありますのでご了承下さい。

ウォーキングで健康作り

ウォーキングの効果として肥満の予防、心肺機能の向上、血圧を下げる、ストレス解消があります。特にストレス解消は運動する事で心理的緊張から解放され自己イメージが改善され自信が出てきます。やる気さえあればすぐ始められるスポーツです。ウォーキングをこの機会に始めてみませんか？

スタート前のチェック

- ・歩きやすい服装、履きなれた靴
- ・両手が解放されるリュックがお勧め
- ・ケガのないように準備運動をして歩くコースを決めましょう。

さあスタートです！自分に合ったペースで歩きましょう。継続すれば効果は大です。ただし体調がすぐれない時は無理しない。週3日1日当たり30分以上を目安に歩いてみましょう。運動後にストレッチ体操を忘れずにしましょう。

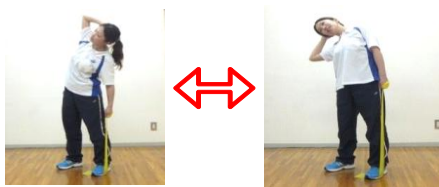
長続きさせるための工夫として、おしゃれなシューズやウエアを着てみたり、歩数計やタブレットリーダーなどを身につけて歩くのもいいかもしれませんね！



アクシス新聞

第25号 発行所
和光市
勤労福祉センター

10 サイドバンド (脇腹・体幹)



- 1 バンドを短めに持ち、足を肩幅に構える。
- 2 バンドを持つ手を下げたところから反対側に脇腹を締めるように体を真横へ倒す。

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、自分にあつ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。

ここで答えの中にある腹直筋ですがシックスパックと呼ばれるのでご存じの方も多いと思います。6つに割れるか8つに割れるかやってみないとわからないので自分もどちらなのか気にはなりますがそこまでいく過程がかなりハードと思われれます。すでにできている人はすごいといふか言いようがありません。

- 筋肉のちよとしたクイズ
- 平たくて大きな三角形の筋で最も広い面積を持つている筋肉は？
- 【答】 広背筋
- 男女差が大きく男性の方が発達する筋肉は？
- 【答】 大胸筋
- 人により6つと8つの区画に分かれており、6つの人が鍛えても8つになる事はない筋肉は？
- 【答】 腹直筋
- 力こぶを作る筋肉は？
- 【答】 上腕二頭筋
- 3つの筋からなるハムストリングスですが、肉離れを起こしやすい筋肉は？
- 【答】 大腿二頭筋

普通救命講習会のお誘い

普通救命講習とは救急救命士ではない一般の方が、心肺停止状態に陥った傷病者に対して救急車が到着するまでに心臓マッサージや人工呼吸などの心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)を用いて救命を図ための方法が学べる大切な講習となります。

すでに講習に参加した事がある方や会社で受けていても1年に最低1回はやらないと忘れてしまいますのでこれを機会にぜひご参加してみませんか？いざという時のために大切な人の命を救える講座となります。

講習日 3月3日(日) 14:00~17:00(3時間)
受付締切 2月17日(日)

終了証を発行する為正式な申込み用紙に記入の必要がありますので受付にお越し下さい。
申込み人数が10名集まらなると中止となります。

トレーニングジム内に体組成インボディがあります。1回100円いただいております。専用用紙に内容が印刷され一目で体の状態がわかりますので是非1度経験してみませんか？内容は筋肉と脂肪の割合がわかります。BMIや体脂肪率も評価でき筋肉や脂肪のバランスも部位別でわかります。ご自分の内臓脂肪率、身体年齢もです。定期的にインボディを測定する事によって目標が持てるようになります。励みになるのでお勧めです。



ワンダフルタイム ありがとう♪



12月9日に開催されましたワンダフルタイムも皆様のおかげをもちまして無事終了する事ができました。来て下さった皆様ありがとうございます。パン野菜も完売し大変喜んでいただきました。はっぴいばーどさんの素敵な歌声に始まり、躍動感に感動した長拳隊さんのカンフー、衣装もダンスも素敵なYキッズダンスさん、そして最後にみんなでズンバを楽しんでいただきました。時間を忘れて楽しんでワンダフルな一日になりました！

2月は楽しみがいっぱい！

- 2月3日は節分
お豆を配布します。
- 2月14日はバレンタインデー
チョコを配布します。



HPへアクセス
facebook
twitter

数にかぎりがあるので無くなり次第終了となります。ご了承下さい。