

### 和光市市民農園アグリパークにて トウモロコシ収穫体験を実施します！

実施日7月13日(土)お一人様500円  
現地集合解散となっておりますが  
申込みはアクシスまでお願いします。  
暑いさなかの収穫となりますが、  
ここで採れたもろこしはあまくてとても  
美味しくアクシスでの野菜販売  
でもすぐ売れてしまうほどです。  
先着15名様となっております。

募集開始しております。  
館内にご案内を掲示していますので、  
ご確認ください。



### ジムのわき役 道具達



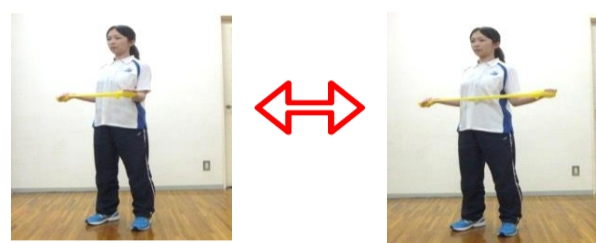
ジムの中には主役のマシーンが並んでおりますが、その中で、あまり自分を主張せず、わき役に徹している道具達があります。されど使ってみればとても優秀で使わないのはもったいないかもしれません。ストレッチのお手伝いや筋肉をほぐしてくれたり、強化もできます。利用方法がわからなければジムスタッフに聞いて下さい。お勧めします。



# アクシス新聞

第27号 発行所  
和光市  
勤労福祉センター

### 12 ローテーターカフ (肩甲骨周辺)



- 1 脇をしめ肘は90度にしてバンドを持つ。
- 2 肘の位置を動かさないようにしてバンドを外側に引く。

生活筋力向上  
ゆっくりプログラム  
シムコース独自の運動プログラム  
向上ゆっくりプログラム  
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  
開催しております。開催日や時間  
はアクシス館内に案内がありま  
すのでご確認ください。セラバン  
ドもショップコーナーにて販売  
しております。自宅でも自分の好  
きな時間にできるので、お勧めし  
ます。

### 休憩スペース変更しました

食事をしたり利用時間までの待機場所として座ったりお風呂あがりに一息ついたりと様々な方にご利用いただいております。奥に設置されていたソファを前面に移動しました。以前は奥にあった為、手前のテーブルに人が座っていると使いにくかったと思われま。利用しやすいようにと変更してみました。つつい荷物を置いてしまい座る事ができないと言う意見もいただいているので狭いブースですから譲り合つてご利用していただけたらと思います。



### トイレに荷物置き場作りました

これから運動をしようとタオルやマグポットを手に入るとトイレに入ると置き場所がなくて困ると言う意見をいただきました。あまり大きなものは載せられませんが、お手持ちの物を乗せられるようにと網棚をおきました。こちらは更衣室内にある女子トイレの写真になります。館内2階のトイレは既存の棚を利用しやすくなりました。



HPへアクセス  
facebook  
twitter

### アクシス10連休の様子

ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？お話を伺うと結構疲れている人が多いようです。あまり長い休みだとどうしても生活が乱れがちになるからでしょうね。規則正しく？アクシスのジムをご利用してくださいました皆様ありがとうございます。この期間はオープン卓球をご利用いただくと30分無料のサービスをつけさせていただきました。ペアでご利用の方にはトイレ紙を2個差し上げました。また期間中ジムを3回利用頂くと1回無料になるサービスを実施しました。長い休みでしたのでどのようになるか心配でしたが例年より多くの方の来館がありスタッフ一同喜んでおります。貯まったポイントでジムの無料をご利用出来ますが、有効期限がありますのでお早目にご利用下さい。



ご夫婦でご利用頂きましたので  
トイレ紙を差しあげました。  
他にもたくさんご利用いただきました。  
ありがとうございます。

日付	ペア来館	オープン卓球	トイレ利用	コメント
4/27	5組	1組	84名	GW初日、いつもと変わらない始まりGWポイントカード発行開始
4/28	9組	1組	94名	日曜日にしては来館者多く、早くもポイント2個目をゲットする方も！！
4/29	14組	1組	113名	ペアの方は家族連れや夫婦が多い19時前に100名突破！！
4/30	9組	4組	111名	平成最後は朝から雨19時前に100名突破！！
5/1	7組	4組	98名	令和初日は朝から良い天気気温上昇
5/2	10組	5組	94名	午前中、17時以降来館者少ない <i>トイレ紙オーバー終了</i>
5/3	8組	4組	107名	朝から晴れて来館者うなぎのぼり16時以降は利用者減
5/4	8組	3組	90名	午前中は良い天気15時頃から雨雲、雷鳴
5/5	8組		104名	午前中は利用者少ない15時過ぎフリーウェイト賑やか、18時以降は利用者減
5/6	11組	2組	130名	GWポイントの無料券での利用が多いGWポイント3個目達成者も続出
計	89組	25組	1,025名	たくさんのご利用、ありがとうございました

スタッフの制服が来年に開催されるオリンピックのポロシャツになっております。サイズに限りがありますが販売もしているのよかったですら買って下さい。



### ラウンドフィットネスの映像+音楽が変わりました！

ラウンドフィットネスがスタートして4年目となります。利用人数も年間平均2,500人となり圧倒的に女性に支持されているフィットネスとなっております。リピーターになって利用頂いている人もおり、それぞれ目標をもって利用頂いているものと思っています。そしてこの度ラウンドフィットネス場の映像がリニューアルしました。ますますやる気の出る映像となっております。音楽もアップテンポに変わり気分もあがります。有酸素と筋トレを交互に行なえるようにマシンと有酸素運動が出来るステップ台が丸くならんでいます。交代の音が鳴れば移動するだけなので重量感のあるマシーンが苦手の方はぜひラウンドフィットネスを利用して下さい。またいつもご利用頂いている皆様ありがとうございます。

