

トウモロコシ狩り



10時半現地集合で一人4本収穫してもらい、500円頂きました。味は保証つきです。

7月13日(土)に和光市市民農園アグリパークでトウモロコシ狩りを実施しました。7月に入り雨ばかりで当日も心配しましたが、見事に晴れて楽しむ事ができました。とうもろこし畑に囲まれて農家さんのお話をうかがい、いざとうもろこし畑へ。目移りするほどたくさん実のついでどれもこれも美味しそうでした。生で食べられるとうもろこしもあるんですよ。集まって頂いた20名の皆様ありがとうございました。



ジムのわき役使い方

第27号でお伝えしたジムのわき役道具達の利用方法の一部をご紹介します。すでに使用している方、まだの方も是非使ってみてください。

スリムトレーナー



腹筋を使ってコロコロ前に進み、戻します。

ストレッチロール



ロールの上に寝るだけでストレッチ効果大です。

パレルローラー



ほぐしたい場所において転がします。

セラバンド



セラバンドは万能ゴムです。やり方次第で筋トレにも匹敵します。

バランスボール



ただ乗るだけで背中が伸びるので気持ちいいです。

ガンバルーン



空気が少し抜けた状態で持ち、握ります。握力も鍛えることができます。

熱中症に注意しましょう!

運動する時は体調管理をお願いします。調子の悪い時は無理をしないで休みましょう。おかしいと思ったら病院へ行きましょう。暑くなる日は要注意です。水分をこまめに補給するように心がけてください。周りの人にも心配りをして声を掛けてあげてください。お家でもエアコンを上手に使用して暑い夏を乗り切っていきましょう。



w-up

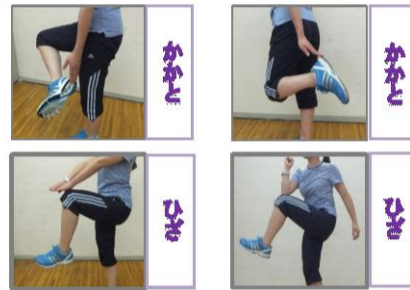
スローもも上げ：元気良く足踏み50回!

ステップ1：その場で足踏み



- 1 胸を張り、背筋を伸ばし大きく手を振る。
- 2 太ももは地面と平行になるまで上げる。

ステップ2：各部位を10回タッチ



1 アームレッグレイズ(左右)



- 1 腕は肩幅、脚を腰幅に開き、膝をつく。
- 2 片手を前方に伸ばし、同時に反対側の脚を上げて後方に伸ばす。

《8カウント+2秒キープ》

- 部位 ● お腹・お尻 ● 腰・背中
- 効果 ● 体幹の安定性 ● 姿勢改善
- 注意点 ● 腰を反ったり丸めたりしないように保つ ● 手足を伸ばし止める(2秒キープ)

前回までご紹介しておりましたセラバンドのエクササイズは特に女性にオススメです。今回はエクササイズと女性に合わせたエクササイズをご紹介します。前回はエクササイズと女性に合わせたエクササイズをご紹介します。前回はエクササイズと女性に合わせたエクササイズをご紹介します。前回はエクササイズと女性に合わせたエクササイズをご紹介します。

シンコースポーツ(株) 健康づくりプログラム シーアイ

第28号 発行所 和光市 勤労福祉センター



HPへアクセス facebook twitter

アクシスのご利用案内

アリーナ・会議室・和室をご利用いただくには団体登録が必要です。ご案内は和光市登録(市内団体)の場合です。該当でない場合は市外団体となり、料金や抽選期間が異なりますので注意して下さい。

市内団体

- ①団体の代表者が20歳以上である事
- ②団体の代表者が和光市に在住、在勤、在学である事
- ③団体構成員が10名様以上いる事
- ④団体構成員の全体数の70%以上が、和光市在住、在勤、在学である事

申込み

- ①登録申請書
- ②団体名簿
- ③団体代表者の本人確認が出来る書類
- ④団体構成員については和光市在住、在勤、在学その状況が確認できる書類(写しでも可)

抽選・申込み

- ①関係書類確認後利用者カードを発行します。(和光市公共施設予約システム利用者カード)
- ②予約システムをご利用する前にご自身で決めたパスワードをシステム画面から入力します。パスワード登録は届け出の電話番号と生年月日が必要です。個人情報となります。大切に保管して下さい。
- ③抽選は予約しようとする日の属する月の2ヶ月前の1日からになります。アクシスは第1抽選と第2抽選があります。10日以降は先着申込みとなります。

ピラティスのお教室ははじめます。無料体験のご案内

【体験日】8月27日火曜日 【時間】12:00~13:00 【トレーナー】山崎陽子先生 【場所】和室AB 【定員】18名

注:少しでも多くの方が参加できるように当日キャンセルのないように申し込んで下さい。申込み締め切りは23日金曜日となっております。人数が集まり次第終了となります。ご了承下さい。

★ピラティスとは

約100年前にドイツ人看護師のジョセフ・ピラティス氏の考案したエクササイズで現在のコアトレーニングの基盤になっている物です。リハビリ・スポーツ競技の現場・美しい身体づくりを目指す方など様々な現場で活用されるエクササイズです。呼吸を重点に筋肉を強化するヨガに比べ正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。



ワンコインで利用できて大変お得です。

- ・マッサージ機10分 100円 背中や手、足のコリをほぐします。
- ・インボディ1回 100円 筋肉量や体脂肪量がわかります。
- ・ミニシャンプーセット 100円 リンス、ボディソープも入っています。
- ・水素水500cc 100円 今話題の水素水が気軽に利用できます。



アクシス出入り口外天井の縁にツバメの巣があります。毎年帰ってきますが、いつの間にか飛び立ってしまいます。今年は巣立つ前のずらり並んでいる姿が見られ感動すら覚えました。今は元気に空を飛んでいるのですね♡