



# コピーセンター通信



## 9月 スタッフ広場



〒970-8026  
いわき市平字作町3丁目4-5  
電話 (0246) 24-2371  
FAX (0246) 22-2638  
E-mail: icc@iwakicopy.co.jp  
http://www.iwakicopy.co.jp  
編集/株式会社いわきコピーセンター

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かす事が少なくなっていますか?テレワークに切り替わって一日の歩数も減ってきている方もいるのではないのでしょうか?  
体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。室内でも工夫すれば有酸素運動もできますので、自宅から出来る有酸素運動をご紹介します。

### ①ハーフスクワット

完全に腰を下ろさずに中腰の位置でしゃがむのを止めるやり方です。足腰への負荷が少ない分、長時間続けられるので有酸素運動に向いています。ゆっくりで構いませんので、できるだけ長く続けるようにして下さい。

### ②ニーアップ (もも上げ運動)

姿勢に気を付けて立ち、太ももを腰の高さまで大きくすばやく上げます。腕振りもしっかり行うこと、肘を軽く曲げた状態で、しっかり引き意識で振りましょう。

どちらもシンプルな動きですが、脂肪燃焼、持久力と筋力の向上が一度に得られて、非常に効率の良い運動です。是非やってみてはいかがでしょうか?

by Y.S

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※赤字は定休日です。

## ホームページリニューアル!!

日頃より、株式会社いわきコピーセンターのホームページをご利用頂き、誠にありがとうございます。  
2021年7月12日より、より快適にお客様にご利用頂くため、弊社ホームページを全面的にリニューアルいたしました。

### ▶ check 1 サービス内容紹介

データ出力・スキャン・コピー製本等 各種サービス内容のご案内を掲載しております。

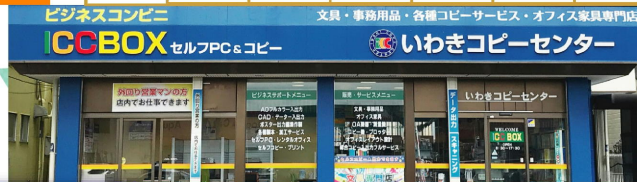
### ▶ check 2 問い合わせフォーム

ご不明な点やご相談、資料請求などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

その他にも右記のSNSによる最新の情報発信や、店頭商品のご紹介などを日々掲載して参ります!

### 新ホームページURL

<http://iwakicopy.co.jp/>



各種SNS  
はじめました!



## check 今月オススメの一品

除菌・消臭剤

ウイルス予防も消臭も。

ウイルス・菌・ニオイに

ウイルセイバー

WILL SAVER

無臭・安全・無害



使い方は簡単!!  
気になるところに「シュッ」っとするだけ!

シュッとしたあと布などで拭いたり  
布などにシュッとして拭き取れば、さらに効果アップ!



### 製品仕様

■ 主成分: 安定型複合塩素

次亜塩素酸ソーダー・炭酸ソーダー  
(各々1%以下)  
すべての成分が食品添加物に認定されています。赤ちゃんやペットにも安全です。

■ PH値/8.3±0.5(弱アルカリ性)

素手でも安心して使えます。  
錆びたり色落ちしたりしませんので、  
いろんな素材にご利用できます。

ウイルス・菌・悪臭・カビ・食中毒の対策に!  
感染予防・衛生管理にも最適!

気になった時にシュッとできるスプレータイプ。  
瞬間消臭・除菌はもちろん、アクリル製の飛散防止パネルの除菌にもご使用できます。  
感染症を予防して、ご家族の安全で健やかな毎日のために。



- 玄関・下駄箱で
- キッチン・三角コーナーに
- 空間に
- リビング・ダイニングで
- トイレで
- 浴室・洗面所で
- ペットとそのまわりに
- 衣類・モノに
- 赤ちゃんの安全に

■ 内容量/本体: 320ml 詰替え: 320ml

本体+詰替え用セット

特価 **¥2,200-**(税込) ¥2,000-(税別)

