



かわさき市政だより 幸区版

発行：幸区役所 〒212-8570 幸区戸手本町 1-11-1

☎ 556-6666 (総合案内)

さいわい

幸区統計データ (令和元年10月1日現在)
人口 17万159人 2019(令和元)年
世帯数 8万1,394世帯 11月1日発行

11

月号

最近、いい汗かいてますか？

適度な運動は、生活習慣病の予防や筋力アップなどの体力面だけでなく、ストレス解消など精神面にも良い効果があり、心身の健康を保つために必要です。区のスポーツセンターでは、日ごろ運動をしていない人でも気軽に体を動かすきっかけとなる講座をたくさん用意しています。トレーナーと一緒に楽しく体を動かして、いい汗を流してみませんか。

幸スポーツセンターは、個人でのトレーニングや複数人で各種球技を楽しめるほか、講師付きでヨガや体操などのレッスンも受けられます。職員一同、心よりお待ちしております。



唐澤トレーナー

親子で一緒に

親子スポーツ

- こんな人におすすめ
- 親子のスキンシップを図りたい
 - 同じ世代の人と交流したい



- 他のおすすめコース
- ・3B親子体操
 - ・幼児スポーツ広場

楽しく体を動かす

フラダンス入門

- こんな人におすすめ
- 和気あいあいと楽しく運動したい
 - 基礎体力を向上したい



- 他のおすすめコース
- ・ヨガ
 - ・リフレッシュ体操(★)

通常は3ヶ月単位ですが、★印のコースは1回単位で受講できます。試しに受講してみたい人におすすめです。

体のメンテナンス

背骨コンディショニング

- こんな人におすすめ
- 運動不足を解消したい
 - 体をほぐして軽やかに動けるようになりたい



- 他のおすすめコース
- ・機能改善フィットネス
 - ・座って楽ちん体操(★)

他にもさまざまな講座をご用意! 詳しくは裏面へ

運動を毎日の習慣に

生活習慣病予防や介護予防には運動の習慣が欠かせません。テレビを見ながら、音楽を聞きながら…1日5分の“ながら”運動を始めてみませんか?



高橋トレーナー

ニートウーチェスト

- 効果:腰痛改善、転倒予防など
- ①イスに座って膝を折る
 - ②足をゆっくり前に伸ばす (目安は7回×3セット)



息は止めない!



無理せず可能な回数でやってみよう!

※転倒に注意

もっと運動したい人はスポーツセンターのトレーニングルームをどうぞ! 1回220円で利用できます。

パラスポーツをやってみよう(ボッチャ)

東京2020パラリンピックの注目競技を先取り!

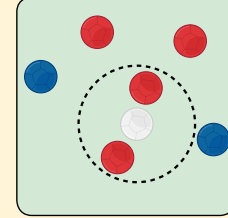
ボッチャはパラリンピックの正式種目で、前回のリオ大会では日本代表が銀メダルを獲得した注目の競技です。ボッチャの魅力はカーリングのように戦略性にあふれ、一発逆転のチャンスもあり最後まで目が離せないところで、年齢や障害のあるなしに関わらず、誰でも一緒に楽しめるスポーツです。

ボールをどれだけのことができるかを競うゲーム



ボッチャの遊び方(簡易版)

- ①両チーム6球ずつ持ち球を用意します。
- ②はじめに、白い球(基準となる球)を投げます。
- ③白い球に向かって両チームが持ち球を投げます。
- ④以降、白い球から遠い位置にある側のチームが投球を行います。
- ⑤最終的に、白い球の一番近くに球を置いたチームに得点が入ります。



この場合、青い球よりも2つの赤い球が白い球に近いので、赤チームに2点が入ります。



もっと詳しくボッチャを知りたい人はこちら
◀日本ボッチャ協会HP

ミニ・ボッチャ体験会

ボッチャの体験会を行います。申込不要、直接会場へお越しください。
日時 11月16日(出) 13時~16時
場所 アトレ川崎4階 コモレビテラス

ボッチャの道具を貸し出し中!

☎区役所地域振興課
☎556-6705 FAX555-3130

スポーツ教室・スポーツイベント案内

第4期スポーツ教室案内

1～3月の教室参加者を募集します。開催日、受講料、申し込み方法など詳細はお問い合わせください。
☎幸スポーツセンター 555-3011 FAX556-0169

Table with columns: 曜日, 開催種目, 開始時期, 申込締め切り. Rows include activities like エンジョイフラ, ストレッチエクササイズ, ヨガ, etc.

幸総合型スポーツクラブ「ぷらむ」

「総合型スポーツクラブ」は、子どもや高齢者、障害のある人など、誰もが参加できる身近なスポーツ活動の場として、世代間交流による地域のふれあいなどを目的に、地域住民が主体となって運営しています。



【活動日程】

Table with columns: 競技名, 日時. Lists activities like パドルテニス, バレーボール, ドッジボール, etc.

※会場はいずれも河原町グラウンド・体育館

会費 大人3,000円 小人2,000円(年額) (体験参加は無料)

☎幸総合型スポーツクラブ「ぷらむ」 223-7430

第20回さいわいママ交流会「0歳から楽しめる抱っこダンス」

ママと一緒に音楽に合わせて楽しくダンス!大人気のパラバルーンも体験できます。

日時 11月27日(水)10時～11時半 場所 石川記念武道館柔道場
対象 0歳(首が据わっていること)～3歳の子どものとその保護者、25組
持ち物 タオル、動きやすい服装 申し込み 11月16日から直接か電話で
☎石川記念武道館 FAX544-0493 [先着順]



音楽イベントのお知らせ

はぴ★こん ～誰もが幸せになるコンサート～

「心のバリアフリー」を目指して、子どもから大人まで、障害のある人もない人も、演奏する人も聴く人も、誰もが楽しめるコンサートです。心のこもった演奏をぜひお楽しみください。

日時 11月16日(土)12時～14時半
場所 ミューザ川崎1階ガレリア広場
☎区役所地域振興課 556-6606 FAX555-3130



夢★こんと

日時 11月21日(木)12時5分～12時45分
場所 日吉合同庁舎タウンホールやまぶき
出演 白いたぬき(バイオリンデュオ)
曲目 海に見える街、チャルダッシュ他
定員 当日先着80人 ※座席が限られていますので、立ち見の場合があります。



バイオリンの美しい音色をぜひお楽しみください

☎区役所地域振興課 556-6606 FAX555-3130

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照
※講座などによっては区内在住の人が優先となる場合があります

区役所地域振興課

写真展「THIS IS ALS IN KAWASAKI ～難病ALS患者からのメッセージ～」

難病ALS(筋萎縮性側索硬化症)患者を撮り続けている写真家 武本花奈氏による写真展を開催します。11月17日(日)にはトークショーも。
詳細は区HPで。
①11月11日(月)～17日(日)(アトレ川崎の営業時間に準ずる、初日のみ13時から)
②11月21日(木)～28日(木)8時半～17時
☎アトレ



©武本花奈

川崎4階コモレビテラス②幸区役所1階展示コーナー

区役所地域ケア推進課

子ども・子育て講演会

「日々の暮らしのつくり方～自分らしく働くことと家庭を両立する～」をテーマに講演を行います。講師:高安千穂氏、田中夏実氏(ダブルケアかわさき)
①11月30日(土)10時～12時 区役所4階会議室 80人
②11月22日までに直接、電話、FAX、区HPで。[事前申込制]

おてかけ「ほかほか」出張青空子育て広場

乳幼児と保護者が遊びながら交流できる場です。
①11月19日 ②26日 ③12月3日 ④10日、いずれも火曜、10時～13時。雨天中止
①南加瀬けやき公園(南加瀬4-35-4)、小向第7公園(小向西町1-65)
②さいわいふるさと公園(新川崎7)、戸手第1公園

(戸手本町1-76-1) ③南加瀬けやき公園、小向第7公園
④さいわいふるさと公園、小向第7公園。

みゆきでプレパ

「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに子どもの好奇心を大切にしている遊び場です。工作やベーゴマ遊びなどができます。
①11月27日、12月4日、11日の水曜、13時半～16時。荒天中止
☎御幸公園(東古市場1)。

区役所地域支援課

認知症サポーター養成講座

柴田範子氏(NPO法人楽理事長)から認知症について正しく知り、認知症の人や家族を支える手だてについて学びます。受講者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」を渡します。
①12月6日(金)13時半～15時
☎区役所4階会議室 45人
②11月15日から直接か電話で。[先着順]

幸市民館

多文化コンサートと講演会 ～ベトナムに魅せられて～

ベトナムの伝統的音楽とベトナムポップスのコンサートや「日本とベトナムの未来を語る」をテーマにした講演会を行います。
①12月21日(土)13時半～15時半
☎幸市民館大ホール 840人
②11月21日(木)10時から幸市民館で入場整理券を配布。1人4枚まで [先着順]

幸図書館

冬の大きなおはなし会

ペープサート(紙人形劇)・パネルシアター・大きな絵本の読み聞かせ、手遊びなど、普段より大きなおはなし会です。
①12月7日(土)14時～14時40分
☎幸市民館1階大会議室 2歳以上、当日先着100名。

地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所) 健診案内

Table with columns: 健診名, 日程, 受付時間, 場所, 対象・定員, 内容, 申し込み. Rows include 1歳児歯科健診, 生活習慣病相談, 禁煙相談.

※乳幼児健康診査の案内は対象世帯に郵送でお知らせします。

車座集会傍聴者募集

「幸区のミライを語り合おう～住み続けたいまち・さいわい～」をテーマに、市長と区内の中高生などが意見交換を行う「車座集会」を開催します。

日時 11月21日(木)15時～17時
場所 市立幸高等学校 定員 当日先着20人
※手話通訳あり。保育希望(未就学児のみ)は11月14日12時までに電話かFAXで申し込み。市HPからインターネット中継もご覧になれます。
☎区役所企画課 556-6612 FAX555-3130

