

人物紹介



はやし 林 建

GET代表
麻生消防団上麻生班団員
市立橘高校 現 PTA 会長
柿生小・中 元 PTA 会長

柿生地区総合型地域スポーツクラブ GETの『ボス』ってどんな人？

子供たちから『ボス』と呼ばれている、GET代表の林 建（はやしたて）です。
登山・アドベンチャーレース（トレイルラン・MTB・カヌー）・キャンプなど自然を相手に遊ぶ、大柄で坊主頭の元気な40代男です。子供の頃から作る事や考える事が大好きで、美大に進み、会社勤めを経て、デザイン/施工/制作管理会社を設立し現在に至ります。仕事はそこそこの、地域活動や仲間と集まって宴会ばかりやっています。
大人が生き生きし、子供の目となり、未来を明るく照らさなければ！ならばまずは自分が行動しよう！楽しい事が大好き！人を喜ばせるのが大好き！ふれあいが大好き！笑顔が大好き！柿生が大好き！そんな人がGETの代表です。いつも頼れる存在でいられる様にがんばります。
柿生地区のみんなが安心して参加でき、**元気・笑顔・楽しい！**をGETできる様に、たくさんの方にアドバイスを頂きながら、プログラムを充実させていきたいと思っています！
今後ともよろしくお願いいたします。

<https://get-kakio.com>



店舗住宅のお仕事の他にも、お弁当作り・カクシ作り・造船・被り物制作など、楽しむ・楽しませる事に全力です！

Asao Sports Center News

秋の定期教室受講者大募集!! H29.8~12月開催!!

○親子・子ども・高齢者向け教室○

教室名	対象者
親子げんき体操	生後10ヶ月~24ヶ月生まれ
親子音楽うんどうひろば	1歳児(H27.4.2~H28.4.1生まれ)
	2歳児(H26.4.2~H27.4.1生まれ)
わんぱく体操	3歳児(年少)
お歌とリズムあそび	小学1・2年
ボールで遊ぼう	4・5歳児/小学1~3年
ジュニアバレーボール	初心者(小学1~6年)/経験者(小学3~6年)
はじめての剣道	小学1~6年
ジュニアファンクショナル	小学1~3年※初心者向け
生き生き体操	65歳以上男女
らくらくエアロ	65歳以上男女 ※初心者向け

○一般向け教室○

教室名	対象者
骨盤体操	18歳以上男女
太極拳入門	18歳以上男女 ※初心者向け
フラダンス	(18歳以上男女)ビギナー/ステップアップ
ストレッチ&かんたん体操	18歳以上男女 ※初心者向け
ピラティス	(18歳以上)ベーシック/ステップアップ/グループ 女性限定
音楽&ストレッチ	(18歳以上男女)初めて/基礎/たのび/発声エクササイズ ※カラオケ教室ではありません
ガールズヒップホップ	中学生以上女性限定
ワンランクUP バレーボール	中学生男子/中学生以上女性
インナープレスエクササイズ	18歳以上女性限定
ポールウォーキング	18歳以上の男女

※親子お子様向け教室は、学年(年齢)生年月日を必ずご記入下さい。 ※事前応募が必要です。

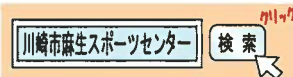
※一部締切日の異なる教室もございます。

●事前応募不要の当日参加型もあります!! 詳しくは… <http://www.asao-sc.jp/>

応募締切(必着)

8/5(土)

- ★往復ハガキまたは専用応募用紙(¥60/郵送料他)にてお申し込みください。(一部除く)
- ★詳細はホームページ・館内配布チラシ等でご確認ください。
- ★教室名称・内容・日程等が変更になる場合がございます。
- ★定員に満たない場合、開催中止となることがございます。
- ★定員を超えた場合、抽選となります。(市内在住/在学/在勤優先)



■お問い合わせ先 ■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3丁目6番地1号 ☎044-951-1234 ●FAX 044-952-2447

あさおスポーツだより vol.20 Jul.2017 ■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1
■発行 麻生区役所地域振興課 ■TEL 044-951-1234 ■FAX 044-952-2447
■作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター ■ホームページ URL <http://www.asao-sc.jp/>

麻生スポーツセンター



スポーツのまち麻生



あさお スポーツだより vol.20

Jul.2017

ASAO SPORTS NEWS

4月より柿生小で子供たちのプログラムからスタートした
柿生地区総合型地域スポーツクラブGET。

『待てました!』の声を多く頂き、会員も徐々に増え、放課後も子供たちの元気な笑顔に囲まれて活気付いています。これからも柿生地区のみんなが元気、笑顔、楽しい!をGETできるようにプログラムを充実させていきたいと思っています!最新情報はホームページをチェック!



get-kakio

検索

詳しくはHPをご覧ください!

GET ホームページ
<https://get-kakio.com>



想像力育成(造形絵画)教室

骨盤調整コンディショニング教室

ZUMBA(大人)教室

キッズダンス(ZUMBA Kids)教室

プロレスを通じてケガをしない体づくり教室

陸上(走り方)教室

いろんなボールで運動能力向上教室

サッカー教室

成人・シニア・障がいのある方も気軽に参加できる
講座やイベントも企画中です!



クラブチーム紹介

麻生一輪車クラブは、麻生区の学校体育館を練習拠点に、音楽に合わせてフィギュアスケートのように演技する「一輪車演技」を主とするクラブです。

約30年前に東百合丘子ども文化センターの一輪車クラブとして発足。

全国大会や国際大会で数々の好成績を残してきました。

部員は小中学生を中心に24名(2017年6月時点)

一輪車が大好きな仲間が集まり、大会に向けた練習のほか、

「あさお区民まつり」や福祉施設などでの演技披露、

小学生対象の一輪車教室開催などの活動をしています。

また、川崎一輪車協会主催の合同舞台発表会「ユニサイクルファンタジー」にも出演しています。

当クラブの特長は、チームワークのよさと部員たちの笑顔。ペアや団体演技を通じて、仲間を支え、辛いことも一緒に乗り越え、

みんなでいいものを作るという経験を積み重ねながら、心身共に日々成長しています。

こうした一輪車の魅力を発信しながら1人でも多くの仲間を増やしていきたいと思っています。

麻生一輪車クラブのホームページ
http://ameblo.jp/asao-unicycle-club



「あさおスポーツねっと」をご存知ですか？

- 「あさおスポーツねっと」とは■
「スポーツのまち麻生」推進の一環として、麻生区内で活動するスポーツ団体の皆さんのための情報発信サイトです。活動の活性化や他団体との交流ができる場としてご活用下さい。

メンバーを集めたい！
スポーツを教えたい！
イベントの告知をしたい！
スポーツ情報を知りたい！
指導者を探している...

あさおスポーツねっと 検索

URL <http://asao-sports.net>

登録スポーツ団体募集中



●お問い合わせ・詳細●
044-951-1234 (麻生スポーツセンター)

総合型地域スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介



走り方教室(子どもの部・大人ジョギング部)

運動を始める キッカケを！
歩くことから始めよう
大人の後のジョギング部(29年4月開講)
秋庭で子ども達の走り方教室と同時進行
一緒に仲間作りをしませんか。

練習 毎週水曜日 14:30~16:00

場所 金程小学校校庭(雨天時体育館)

指導者 神奈川県陸上連盟 小出 敏之

70歳現役マラソンランナー 小金 啓志

問合せ 新田 TEL/FAX 954-2774

乙地 TEL/FAX 953-1829

曜日・時間	種目・場所
月 曜 15:30~17:30	◆ ビート・コア・ウォーキング ◆ 千代ヶ丘小ブレイルーム
火 曜 15:30~18:30	◆ バドミントン ◆ 金程小体育館
水 曜 14:30~16:00 A9:30~11:00 B11:30~13:00	◆ 走り方(第1~4) ◆ 金程小校庭 ※雨天時体育館 ◆ ヨ ガ ◆ 金程会館2階 ◆ 呼吸健康体操 ◆ 金程会館2階
木 曜 19:00~21:00 19:00~20:00	◆ バスケットボール ◆ 金程中体育館(中学生以上) ◆ ボディメイク&ケア ◆ 金程小体育館
金 曜 18:00~19:30 18:30~20:00	◆ スポーツ合気道 ◆ 子 供 金程小体育館 大 人
土 曜 16:00~18:00 18:30~20:30	◆ 卓 球 ◆ 金程小体育館 ◆ 小学生バスケット教室 ◆ 金程小体育館 ◆ 書 道(第2・4) ◆ 子 供 金程中美術室 大 人 金程中図書室
日 曜 9:20~10:30 10:00~11:30 16:00~17:30	◆ 剣 道 ◆ 金程小体育館

※各種目の募集状況は事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ先

■わ・わ・わ・クラブ事務局■

〒215-0006 麻生区金程2-10-1(川崎市立金程小学校内)

TEL:044-966-5506

Mail: wa_wa_wa_club@yahoo.co.jp

Blog: <http://wa-wa-wa-club.blog.so-net.ne.jp/>

■会費(月額) 19歳以上:1,000円

高齢者(70歳以上):500円

18歳以下:500円 ※入会金不要!!

※スポーツ傷害保険に加入

年額 おとな:1,000円、こども:300円

この会費ですべての
教室に参加できます!!

Home Town

麻生区少年野球連盟も地域の皆様の温かい御協力の御蔭を持ちまして40周年を向かえる事が出来ました。

これまで40年に渡り数千の子供達が野球を通じて沢山の思い出を作ってきたと思います。

今後も「繋ぐ絆」を大切に子供達をサポートして行こうと思います。

今後の大会予定

☆あかもと杯麻生区リーグ戦大会 開催中

☆J.COMジャビットカップ麻生区大会 5/28~

☆麻生区子ども会大会 6/25~

☆J.COM旗争奪麻生区秋季大会 8/26~

麻生区の子供達の清々しく真剣に戦う姿を是非応援に御越し頂ければと思います。 詳しい試合の情報は麻生区少年野球連盟公式ホームページをご覧ください。

また、チームへの入部希望等、御不明な点がありましたらお気軽にホームページの、問い合わせフォームよりお問合せ下さい。

麻生区野球 検索 <https://asasyouren.jimdo.com/>
川崎市麻生区少年野球連盟事務局



夏のスポーツ 熱中症を予防しよう!!

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

①暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温、湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

②急な暑さに要注意

熱中症は、急に暑くなったときに多く発生しています。身体が暑さに慣れるまでは軽い運動にとどめ、徐々に運動強度や量を増やしていくようにしましょう。

③失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分補給をしましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

④薄着スタイルでさわやかに

軽装を心がけ、吸湿性や通気性の良い素材のものを着用し、屋外では帽子をかぶりましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、身体の熱を逃がしましょう。

⑤体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときは無理に運動をしないことです。

【出典】日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2013
<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>

川崎フロンターレ公式ファンクラブ「川崎フロンターレ後援会」では、現在ホームゲーム会場限定で後援会紹介フェアを実施しています。

すでに会員の方が、新たに入会してくれる方を紹介すると、入会者は入会金500円OFF、紹介者にはロッテ「パイの実」をプレゼントします。

個人会員の場合、年会費3,000円で「ホームA自由無料引換券」が2枚(4,600円相当)付いてくるほか、会報誌、前売チケット会員先行販売などの特典も盛りだくさん。

また、7月23日(日)には、Jリーグ最強の宴との呼び声高い、年に一度のファン感謝デーも等々力陸上競技場にて会員限定で開催します。この機会に会員の方は家族・友だちを誘って等々力へ、そしてまだ入会していない方は、自分の周りの後援会会員を探して、お得に入会してください!

