

熱中症に要注意!!

Health

熱中症とは?

熱中症とは暑さによって起こる障害の総称で、以下の病型に分類されます。

【熱けいれん】大量の発汗があり、血液の塩分濃度が低下して起こるもので、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

【熱疲労】脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。

【熱射病】体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

こんな場合はご用心

- ★それほど気温が高くないとき、湿度が高いとき
- ★急に気温が上昇したとき（身体が暑さに慣れていない）
- ★肥満の人、体力の低い人、体調が悪い人

予防しよう!!

- ★喉が渇く前に水分補給
- ★小まめに休憩をする
- ★通気性の優れたスポーツウェアの着用
- ★体調管理、コンディションチェックをしっかりとる（熱中症環境保健マニュアル等参照）



麻生スポーツセンター Asao Sports Center News

秋の定期教室受講者大募集!! 9~12月開催!!

※一部を除き事前応募が必要です。

新規!!

太極拳教室

一から技法を学べる入門編。

18歳以上男女
初心者クラス

おススメ!!

フラダンス教室

3か月で1曲踊れるようになります！発表会もします。

18歳以上男女
ビギナークラス
経験者クラス

ピラティス教室

運動初心者に大人気！体の内側から鍛えよう。

18歳以上男女
初心者クラス
グループレッスン

元全日本選手による

バレーボール教室

ジュニアの部(小学3~6年生の男女)

- 初心者クラス ◆経験者クラス
- レディースクラスも開催!!

●こども・親子向け教室●

教室名	対象者
新体操(女児限定)	幼児/小学生クラス、4歳児~小学6年生
チアリーディング	幼児/小学生クラス、3歳児~小学6年生
親子音楽うんどうひろば	1歳児クラス/2・3歳児クラス
器械体操	幼児/小学生クラス、3歳児~小学6年生
Jr.バレーボール	初心者/経験者クラス、小学3~6年生

●トレーニング室系教室●

教室名	対象者
ファイナルダイエット	18歳~65歳までの男女
サーキットトレーニング	18歳以上男女
お家で簡単エクササイズ	18歳以上男女

●一般向け教室●

教室名	対象者
田中幸雄氏の野球セミナー	指導者向け、18歳以上男女
骨盤体操	18歳以上男女
ピラティス	ベーシック/ステップクラス、18歳以上男女
卓球(東信電気卓球部)	初心者/経験者クラス、18歳以上男女
音楽&ストレッチ	初心者/経験者クラス、18歳以上男女
フラダンス	初心者/経験者クラス、18歳以上男女
生き生き体操	65歳以上男女
レディースバレーボール	初心者/経験者クラス、18歳以上女性
ストレッチ&かんたん体操	18歳以上男女

●教室に関する詳細は... <http://www.asao-sc.jp/>

申込締切
8/22(水)
必着!!

- ★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。
- ★往復ハガキまたは専用応募用紙(¥60/郵送料手数料込み)にてお申し込みください。
- ★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 July 2012 vol.5

■発行 麻生区役所地域振興課

■作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター

■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1

■TEL 044-951-1234 ■FAX 044-952-2447

■ホームページ URL <http://www.asao-sc.jp/>

川崎市麻生スポーツセンター 検索

▲当施設のホームページもご覧ください。

スポーツのまち麻生



あさお スポーツだより

Enjoy Sports

July 2012

ASAO SPORTS NEWS

vol.5



参加費無料! 事前申込不要! 市民体力テストの集い in麻生スポーツセンター

日ごろの運動不足などを気にかけられている皆さん。ぜひ一度この機会に自分の体力年齢を測ってみませんか? 筋力・瞬発力・柔軟性・持久力などを測定してみましょう!



- 日時 9月9日(日) 10:00~12:00
- 場所 麻生スポーツセンター
- 資格 市内在住の方
- 費用 無料
- 人数 随時受付(※多数の場合はお待ちいただく場合もあります。)
- 持ち物 飲み物、運動できる服装と運動靴でお越し下さい。
- 注意 公共交通機関でお越し下さい。水分補給をこまめに行い、体調管理にお気を付け下さい。体調不良の場合は参加をお断りさせて頂く場合もございます。

問い合わせ・申込み先 川崎市 市民・こども局 市民スポーツ室 電話 044-200-3312

地域サークル活動紹介



団体名：歩クラブ（あゆみクラブ）
種 目：ママさんバレーボール
募集対象：麻生区・多摩区在住の既婚女性
（お子様連れでも構いません。）
代表者：石川 真由美 TEL 090-8451-3386
メールアドレス mayupyon-pon@i.softbank.jp
活動日：毎週金曜日 15:30～18:00
活動場所：南百合ヶ丘小学校体育館

活動内容：監督が在席していますので、体作りから技術的な面まで充実したメニューとなっております。部員も30代～60代と幅広いながらも、和気あいあいと楽しく練習しています。ぜひ一度見学・体験に来てみてください。

団体名：長沢バドミントンクラブ
種 目：バドミントン
代表者：宮本 恭子
TEL & FAX 044-988-0007
活動日：毎週金曜日
隔週水・土曜日 19:00～21:00
会 費：【年会費】1,200円
【月会費】800円
【ビクター】1回400円



活動場所：川崎市立長沢中学校体育館
活動内容：麻生区の長沢中学校で活動しています。会員は現在26名、20～60代まで幅広い層のメンバーで楽しんでいます。川崎北部連盟に登録していますので麻生区在勤の方は試合出場もできますし、運動不足解消など各々のペースで練習できます。ビクター会員も大歓迎です。まずは見学にいらしてください。

総合型地域スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介

”わ・わ・わ”のネーミングは和・輪・話を意味し、スポーツを通じて地域の和やかなコミュニケーションを図ります。

随時
入会募集中!!



■会費(月額) おとな:1,000円

高齢者(70歳以上):500円

こども(中学生まで):500円 ※入会金不要!!

※希望者はスポーツ傷害保険に加入できます。年額おとな:1,000円、こども:500円

注目!! 新規プログラム

6/1スタート スポーツ合気道

- 場 所：金程小学校 体育館
- 練習日：平成24年6月1日から毎週金曜日
- 時 間：18:00～19:30 体験参加、見学歓迎!!
- 指導員：合気道無心塾 師範 小松 正治 合気道8段 成城大学合気道部監督
- 会 費：こども(中学生以下)・高齢者(70歳以上) 500円/月
おとな(70歳未満) 1,000円/月
※スポーツ障害保険(希望者) おとな1,000円 こども500円(年額)
※わ・わ・わ・クラブ会員は、他種目への参加が全てフリーです。
- 服 装：運動しやすい服装

スポーツ合気道とは、エアロビクスの要素を取り入れた合気道基本技法の単独練習プログラムです。龍の舞のように美しい日本特有の立ち姿により、攻撃に対して華麗に移動し、さばき、押さえる技法を身につけます。体をほぐし、合気道の基本動作を身につけるとともに、合気道にかかせない呼吸法で血流の循環を促進することができます。体幹を鍛え、贅肉を燃焼させてしなやかな体をつくります。相対練習は護身術としての”なぐらせない 蹴らない” 体術を学びます。

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/

活動種目

- バドミントン
(金程小体育館・火曜・15:30-18:30)
- 卓球午前コース
(金程小体育館・第1・4土曜・9:30-11:30)
- 卓球午後コース
(金程小体育館・第2・3土曜・16:00-18:00)
- バスケットボール
(金程中体育館・木曜・19:00-21:00)
- よさこいソーラン
(金程小体育館・木曜・19:30-20:30)
- 呼吸健康体操
(金程会館2階・水曜・14:00-15:30)
- ヨガ
(金程会館2階・水曜・9:30-11:00、14:00-15:30)
- ビート・コア・ウォーキング
(千代ヶ丘小フレイルム・第2・4月曜・15:30-17:30)
- 走り方
(金程小校庭・第1～4水曜・14:30-16:00)
- 剣道
(金程小体育館・日曜・16:00-17:30)
- 書道
(金程中図書館・土曜・10:00-11:30)

Topics

人物紹介



田中 幸雄さん

■麻生区在住
■元プロ野球投手

1959年生まれ。千葉県立流山高等学校出身。

1981年、電電関東からドラフト1位で日本ハムに入団。1年目から一軍で活躍。1985年6月9日の対近鉄戦でノーヒットノーランを達成。球史に名を刻んだ。現役引退後は日本ハムのスカウト、投手コーチ、JFE東日本のコーチ、横浜ベイスターズのスカウト等を歴任。現在は講演会や野球普及活動に携わる。

指導者向け野球セミナー

麻生スポーツセンターでは田中幸雄さんを招いて指導者向けの野球セミナーを開催しています。詳しくはスポーツセンターまでお問い合わせください。



Home Town



KAWASAKI
Frontale

夏休みは家族でフロンターレを応援しよう!!

混戦が続くJリーグ、わがフロンターレはACL圏内はもちろん、優勝を狙えるポジションで頑張っています(6位、勝点26、首位と6点差、7/1現在)。この夏も落とせない大切な試合が待っています。

夏休みは家族そろって暑さを吹っ飛ばす大きな声援でチームを後押ししよう!!

夏休み試合日程

7/28(土)	8/4(土)	8/11(土)	8/18(土)	8/25(土)
J第19節 H(等々力) vs 大宮アルディージャ	J第20節 A(ヤマハ) vs ジュビロ磐田	J第21節 H(等々力) vs サガン鳥栖	J第22節 A(日産) vs 横浜F・マリノス	J第23節 H(等々力) vs 名古屋グランパス



© KAWASAKI FRONTALE

川崎フロンターレHP

<http://www.frontale.co.jp>

川崎フロンターレ麻生アシストクラブイベントのお知らせ

麻生区区制30周年記念

★事前応募が必要です★

川崎フロンターレホームゲーム区民招待

アシストクラブでは、麻生区区制30周年を記念して麻生区民500名を「鹿島アントラーズ戦」にご招待いたします。たくさんのご応募お待ちしております。

- 日時：平成24年 9月15日(土)
- 会場：等々力競技場
- 定員：麻生区民 500名※応募多数の場合抽選
- 応募方法・締切
往復はがきに①～⑥を記入してお送りください。8/20(月)必着。
なお、ハガキ1枚につき、1家族のご応募とさせていただきます。
①「ホームゲーム区民招待希望」②住所③氏名・年齢・性別(参加者全員)
④代表者の電話番号⑤返信面の宛名住所・氏名⑥後援会入会の有無
- 宛先：〒215-0021 麻生区上麻生 3-6-1
麻生スポーツセンター内「川崎フロンターレ麻生アシストクラブ事務局」まで

川崎フロンターレ応援

★事前応募が必要です★

パブリックビューイング開催

麻生区民が一丸となって応援すべく、「ベガルタ仙台戦」のパブリックビューイング(公開放映)を開催致します。当日はグッズがもらえる抽選会も実施します。ぜひご参加ください。

- 日時：平成24年 9月1日(土) 19:00から
- 会場：昭和音楽大学北校舎5F第一スタジオ
- 定員：麻生区民 250名※応募多数の場合抽選
- 応募方法・締切
往復はがきに①～⑥を記入してお送りください。8/17(金)必着。
なお、ハガキ1枚につき、1家族のご応募とさせていただきます。
小中学生は保護者同伴。
①「パブリックビューイング希望」②住所③氏名・年齢・性別(参加者全員)
④代表者の電話番号⑤返信面の宛名住所・氏名
- 宛先：〒215-8570 麻生区万福寺 1-5-1
川崎市麻生区役所地域振興課まで

お問い合わせはアシストクラブ事務局044-951-1234までどうぞ。

あさお体験ウォーク

Enjoy Walking

■平成24年9月26日(水) ※雨天の場合9月27日(木)

少々暑い日差しの中、静かな住宅街を囲む新緑の公園から公園を歩きましょう。

- 集合 午前9時30分 区役所時計台
- 解散 午後12時15分ごろ 区役所時計台
- コース概要 緑の公園と麻生側を歩くコース
(約7.5km) ※健脚向き
- マップ 麻生区北部地区 コース①参照
- ◎申し込み 8/15(水)～9/20(木)



■平成24年11月13日(火) ※雨天の場合11月15日(木)

黒川駅をスタートし晩秋の『よこやまの道』を紅葉狩りしながら歩きます。途中に展望台があり、天気が良ければ富士山・丹沢連峰・西武ドームが見渡せます。

- 集合 午前9時30分 黒川駅南口
- 解散 午後12時00分ごろ 汁守神社
- コース概要 所沢方面を望むコース(約6.0km)
※健脚向き、坂・階段あり
- マップ 多摩沿線地区 コース③参照
- ◎申し込み 10/15(月)～11/8(木)

<イベント編>～芋掘り体験～

恒例の芋掘り体験と秋の味覚を満喫しましょう。お子様連れやご家族での参加大歓迎です。

- 集合 午前9時30分 黒川駅北口
- 解散 午後12時00分ごろ 黒川青少年野外活動センター
- 内容 ①黒川営農団地で芋掘り体験
②青少年野外活動センターで、おいしい秋の味覚を食べる。
- 持ち物 軍手、持ち帰り用の袋、シャベルなど
- 費用 実費 1家族4株800円 一般2株400円
- ◎申し込み 9/18(火)～10/10(水) ※先着家族20組、一般20組
- ※詳細は、申込時にご説明いたします。
- ※雨天延期の場合は前日に参加者へ連絡致します。

<お問い合わせ・申し込み先> 麻生区役所保健福祉センター 地域保健福祉課 地域健康支援係 TEL044-965-5157

☆あさおウォーキングマップは麻生区役所ホームページからダウンロードも可能です。 [あさおウォーキングマップ](#) 検索

