

人物紹介



清水 徳恵（しみず のりえ）

社会体育指導員として公共施設での教室指導や相談士として活躍、現在はスポーツプログラマーの資格を持ち公共施設や自主グループ等で「リズム体操」や「健康体操」教室などの指導を行っている。

最近、世の中の健康思考が高まっている。清水さんが指導する体操教室は、タオルなどを使ったストレッチやリズムに合わせた全身運動など、健康維持増進に着目したプログラムをオリジナルで展開している。

清水さんが指導する上で大切にしている事は、参加している方が「理解して」体を動かしているかという事。ストレッチひとつひとつの動かし方や意味を、相手が頭の中で想像しやすいように伝えようと常に工夫しているようだ。意思の疎通ができなければ、心身ともにリフレッシュはできないからだ。

体操は、まずは自身のできるところから始め、ペースを保って継続的に取り組んでほしいとも語ってくれた。



麻生スポーツセンター

Asao Sports Center News

冬の定期教室受講者大募集!! H27, 1~3月開催!!

※一部を除き事前応募が必要です。

○親子・子ども向け教室○

教室名	対象者
親子音楽うんどうひろば	1歳児(H24.4.2~H25.4.1) 2歳児(H23.4.2~H24.4.1)
お歌とリズムあそび	小学1・2年
チアリーディング	3~5歳児/小学生
新体操(女児限定)	4・5歳児/小学生
ボールで遊ぼう	4・5歳児/小学1~3年
はじめてのヒップホップ	小学1・2年/3~6年
ジュニアバレーボール	初心者(小学生)/経験者(小学3~6年)
はじめての剣道	小学生男女
器械体操	3~5歳児/小学1・2年/小学3~6年

○一般向け教室○

教室名	対象者
ピラティス	(18歳以上)ベーシック/ステップアップ女性限定
骨盤体操	18歳以上男女
生き生き体操	65歳以上男女 ※初心者向け
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
ビューティーコンディショニング	(18歳以上女性限定)入門/グループ
声楽&ストレッチ	(18歳以上男女)初心者/経験者
はじめてのヒップホップ	中学生以上女性
ボディウエイトトレーニング	18歳以上(トレーニング中級者以上)男女
コアトレーニング	18歳以上(トレーニング中級者以上)男女
アンチエイジングエクササイズ	35歳~65歳の健康な男女
ワンランクUPバレーボール	中学生の男性/中学生以上の女性

紹介出来なかった教室もあります。ぜひお問い合わせください。

●教室に関する詳細は…<http://www.asao-sc.jp/>

応募締切(必着)

12/16(火)

- ★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/郵送料他)にてお申し込みください(一部除く)。
- ★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 Nov vol.12

■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

vol.

12

Nov. 2014

ASAO SPORTS NEWS

☆第5回 あさお青玄まつり☆

11月9日(日)、川崎フロンターレ麻生グラウンドにて「第5回あさお青玄まつり」が開催されました。ステージコーナー・飲食コーナー・当日参加型のアトラクションなどでは多くの方々にぎわい、選手サイン会では、期待の新人選手を前に長蛇の列ができました。



平成26年度若年健診・保健指導等事業「生活習慣病予防フォロー教室」

健康アップ講座

筋力アップ体操で、肩こり・腰痛を緩和し、きれいな姿勢・太りにくい体をつくりませんか?

日程：平成27年1月9日(金)、3月27日(金)

- 時間■ 午前10時~午前11時(受付は9時45分~) ■費用■ 無料
- 場所■ 麻生区役所保健福祉センター2階 予防接種ホール
- 持ち物■ 動きやすい服装 ■対象■ 18歳以上~39歳以下の麻生区在住・在勤・在学の方
- 申込み■ 開催日1か月前より電話にて先着受付(各20名) ※同室保育は先着5名
- 問合せ・申し込み先■ 麻生区役所地域保健福祉課 地域健康支援係

電話044-965-5157(平日8:30~12:00, 13:00~17:00)

総合型地域スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介

Pick UP!

「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。



走り方教室

走ることはすべてのスポーツの基本!

ラダーやミニハードルを使って走るコツを身につけ、縄跳びや鬼ごっこ、ランニングで体力を付けます。夏休みには体力向上トレーニング(4日間)も実施するなど、個々の目標に向けて楽しく活動しています。もちろん、定期的に50mのタイムを測り記録をつけます。子どもたちはリレーが大好きです。高学年がリーダーとなりチームをまとめ、毎回、再挑戦を要求するほどの盛り上がりです。ここで、あなたのめざすスポーツへの足掛かりとなることを願っています。

●活動種目● ※各種目の募集状況は事務局までお問い合わせください。

月曜日	■ビート・コア・ウォーキング 15:30-17:30 千代ヶ丘小プレイルーム
火曜日	■バドミントン 15:30-18:30 金程小体育館
水曜日	■ヨガ 9:30-11:00/11:15-12:45 金程会館2階 ■呼吸健康体操 14:00-15:30 金程会館2階 ■走り方(第1〜4) 14:30-16:00 金程小校庭 ※雨天時体育館
木曜日	■バスケットボール 19:00-21:00 金程中体育館
金曜日	■よさこいソーラン 19:30-20:30 金程中武道室 ■スポーツ合気道 18:10-19:30 金程小体育館
土曜日	■卓球午前コース(第1・4) 9:30-11:30 金程小体育館 ■卓球午後コース(第2・3) 16:00-18:00 金程小体育館 ■書道 子ども(親子)9:20-10:30 金程中美術室 ■大人 10:30-11:30 金程中図書室
日曜日	■剣道 16:00-17:30 金程小体育館

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!!
※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、子ども:300円
この会費ですべての教室に参加できます!!

～麻生区内のスポーツ情報を発信する、公式サイトです～

「あさおスポーツねっと」に登録しよう! 登録スポーツ団体募集中

■「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利用下さい。

■記事を投稿するには■

区内で活動するスポーツ団体の方は、このサイト上で記事の投稿が可能です。事前に団体登録を行い、都度ログインをすれば随時配信が出来ます。記事の中には写真やホームページのURLも貼り付けられるので、スポーツ団体オリジナルのページが制作出来ます。もちろん、パソコン操作が得意でない方でも簡単に更新する事が出来ます。登録や操作に関してご不明点がありましたらお問い合わせください。

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!!
スポーツ情報が知りたい!!
指導者を探している!!

あさおスポーツねっと

検索

●お問い合わせ・詳細●
044-951-1234 (麻生スポーツセンター)

スポーツ施設からお知らせ

- ヨネティー王禅寺は大規模修繕工事のため、平成26年10月1日から平成27年3月末まで全館休館となります。
- 麻生スポーツセンターでは大体育室修繕工事のため、下記期間大体育室の団体・個人利用はお休みとなります。
 - ・平成26年12月12日(金)～12月26日(金) 照明設備更新工事
 - ・平成27年3月3日(火)～3月14日(土) 床改修工事
- 麻生スポーツセンターの年末年始の休館日は以下の通りとなります。
 - ・12月30日(火)～1月2日(金)
 - ※但し、12月29日(月)と1月3日(土)は午後1区分(15:10)までの短縮営業となります(15:30退館)。

Home Town 2014 川崎フロンターレ展

2014年12月20日(土)～2015年1月12日(月・祝) 川崎市市民ミュージアム アートギャラリー1・2・3
開館時間 9:30～17:00(入場16:30まで)
会期中休館日:12/22(月)・24(水)・29(月)～1/3(土)・5(月)

入場無料

【アートギャラリー1】フロンターレ写真展 ～オフィシャルカメラマン大堀優氏によって厳選された写真を展示～

【アートギャラリー2】プレミアムギャラリー ※2015年度後援会会員限定
～今年、日本代表に選出された選手たちのユニフォーム等の展示、ACLコーナー、映像コーナーなど～

【アートギャラリー3】フロンターレギャラリー ～各種スタジアムイベント、アカデミーや新メインスタンドの情報など～



12/20(土) 17:30～
天野春果 × 伊藤宏樹
「とても気が重く、
とっても大切なプロモーション」
スペシャルチャリティークショー
※2015年度後援会会員限定

12/20(土)21(日)23(火・祝)
「段ボールパーク」開園!
■場所/アートギャラリー3
■参加費/2015年度後援会会員100円
一般200円
■参加可能時間/1回につき10分間
■年齢制限/中学生以下のお子様

12/23(火・祝)・1/12(月)
フロンターレの人気マスコット
「ふろん太&カブレラ」来場!

1/10(土)11(日)12(月・祝)
ヒロキをさがせ!
in フロンターレ展
「ヒロキ」シリーズが、
フロンターレ展にも登場します。内容は
「ヒロキ」本人が考案中。お楽しみに!!

1/10(土)
今年は来(ヒツジ)年!
「羊毛人形」作り教室
■場所/3F体験学習室
■参加費(金額は1個あたり)
2015後援会会員800円、一般1000円
※参加費(金額は1個あたり)
2015後援会会員200円、一般400円

12/23(火・祝)
「食品サンプル」
「オリジナルキャトル」作り教室
■場所/3F体験学習室
■参加費(金額は1個あたり)
2015後援会会員800円、一般1000円
※参加費(金額は1個あたり)
2015後援会会員600円、一般800円

詳しくは川崎フロンターレホームページ <http://www.frontale.co.jp>をチェック

健康づくり始めませんか?

Enjoy Healthy Life

公園 de 健康づくり

～健康ウォーキング編～

■山口白山公園 ●実施日:毎週金曜日(雨天、祝日は中止) ●場 所:上麻生3丁目6	■王禅寺中公園 ●実施日:毎週月曜日(雨天中止、祝日は開催) ●場 所:王禅寺東3丁目26	■万福寺さとやま公園 ●実施日:毎週水曜日(雨天、祝日は中止) ●場 所:万福寺5丁目19-1
■虹ヶ丘公園 ●実施日:毎週月曜日(雨天、祝日は中止) ●場 所:虹ヶ丘1丁目21-1	■下麻生花島公園 ●実施日:毎週月曜日(雨天、祝日は中止) ●場 所:下麻生2丁目7-15	■栗平東公園 ●実施日:毎週金曜日(雨天、祝日は中止) ●場 所:栗平2丁目5

～健康体操編～

■千代ヶ丘第二公園 ●実施日:毎週火曜日 (雨天、祝日は中止) ●場 所:千代ヶ丘5丁目4 ●時 間:午前10時～11時頃	■片平中村公園 ●実施日:毎週木曜日 (雨天、祝日は中止) ●場 所:片平6丁目2-4 ●時 間:午前9時～10時頃	■片平二丁目公園 ●実施日:第1・2・4火曜日 (雨天、祝日は中止) ●場 所:片平2丁目16 ●時 間:午前9時30分～10時30分頃	■南黒川第一公園 ●実施日:毎週水曜日 (雨天、祝日は中止) ●場 所:南黒川6丁目1 ●時 間:午前9時30分～10時30分頃
--	---	---	---

あさお体験ウォーク 普段歩く機会が少ない方も、歩きが好きな方も「あさおウォーキングマップ」のコースをみんなと一緒に楽しく歩きましょう!

■とびこ岡上まるかじり ～約5.0km～ ●実施日:2月17日(火) 雨天延期日2月24日(火) ●集 合:鶴川駅北口 9:30 ●解 散:鶴川駅北口 11:30頃	■鶯と語り合うコース+健康ロード ～約5.9km～ ●実施日:3月12日(木) 雨天延期日3月17日(火) ●集 合:鶴川駅北口 9:30 ●解 散:鶴川駅北口 11:30頃	■かがやいて麻生ストレッチ体操教室 ●実施日:3月6日(金) 13:30～15:00 ●場 所:麻生市民館 ●費 用:無料
---	--	---

●定員は先着50名(予約制)、参加費は無料です。持ち物は飲み物、帽子、タオル、雨具等、歩きやすい服装と靴でご参加ください。
※曇り空や雨天などによる当日の開催の可否については、当日の朝8:30以降に下記へお問い合わせください。

「あさお体験ウォーク」・「公園 de 健康づくり」に関するお問い合わせは下記まで。
■麻生区役所保健福祉センター 地域保健福祉課 ■TEL 044-965-5157