

人物紹介

見てくださいこのカラダ!! 麻生スポーツセンターで定期教室講師として大人気の柴田覚先生の紹介です。



柴田 覚

(しばた さとる)

20歳代には某実業団の長距離ランナーとして活躍をしましたが、引退後、瘦身体型のコンプレックス克服の為、始めたのがウェイトトレーニングでした。40歳代で大幅に肉付改造に成功し、ボディビルコンテストでは常にトップクラスに身をおくようになりました。

中高年が抱えるビジュアルへのあきらめ・心の衰え・健康への不安と言った、人生の折り返し期に押し寄せる『ミドルライフクライシス』という危機を乗り切るお手伝いをしております。『マイナス10歳のカラダで明日を迎える!』をコンセプトに、『若返りダイエットセミナー』を開催し、中高年特化型のトレーニングプログラムを指導しております。

経歴

2009年 DNSリアルアスリートチャレンジ優勝
2010年 神奈川県ボディビルコンテスト優勝
2012年 東日本ボディビルコンテスト マスターズ準優勝
2015年 アンチエイジング専門ボディコンサルティング RAD(ラド)設立

資格

厚生労働省認定 健康運動指導士
一般社団法人アンチエイジング学会認定 アンチエイジングプランナー
JDSA認定 ダイエットエキスパート
東京都老人総合研究所認定 介護予防運動指導員
日本ウォーキング協会 フィットネスウォーキングインストラクター



■■■柴田 覚のブログ「アンチエイジング実践教室」<http://livedoor.blogcms.jp/blog/ssrad/article/>■■■

Asao Sports Center News

春の定期教室受講者大募集!! H28.4~8月開催!!

○親子・子供・高齢者向け教室○

教室名	対象者
親子音楽うんどうひろば	1歳児(H26.4.2~H27.4.1生まれ) 2歳児(H25.4.2~H26.4.1生まれ)
お歌とリズムあそび	小学1~2年
チアリーディング	4~5歳児/小学1~6年
親子げんき体操	生後10ヶ月~24ヶ月未満のお子様と保護者
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
ジュニアフランクショナル	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
いす掛け筋トレ体操	65歳以上男女 ※要介護者除く

○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/ステップアップ女性限定
声楽&ストレッチ	(18歳以上男女)初心者/経験者
ガールズヒップホップ	中学生以上女性
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
体幹バランス体操	18歳以上男女

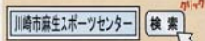
※親子、お子様向け教室は、平成28年4月以降の新学期(年齢)が対象となります。
※事前応募が必要です。
※一部締切日の異なる教室もございます。

●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)

3/11(金)

- ★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、開催中止となる場合がございます。
- ★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.16 Feb. 2016 ■〒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

Enjoy Sports

vol.

16

Feb. 2016

ASAO SPORTS NEWS

川崎市スポーツセンター条例改定による トレーニング室 区分制撤廃のお知らせ

平成28年4月より、トレーニング室の利用区分制(入替制)が撤廃されます。

●料金について

新規定では1回/3時間大人200円、小人100円と規定されていますが、延長料金等詳細が決定し次第、お知らせ致します。

●スポーツデーとの併用について

新規定ではトレーニング室利用とその他個人利用で利用体系が分別されるため同じ利用券での併用は出来なくなります。予めご了承ください。

現状(平成28年3月31日まで)

新規定(平成28年4月1日から)

区分	時間
午前	9:00~12:00
午後1	12:10~15:10
午後2	15:20~18:20
夜間	18:30~21:15



区分なし
9:00~21:15

※同じ利用券でスポーツデーとの併用はできなくなります。

麻生スポーツセンターのトレーニング室がリニューアルします!!

3月末に一部マシンの入替えとシートの張替えを行い、皆さまのご利用をお待ちしております。

※初めてご利用の方は初回説明会の受講が必要です。



カローリングタイム参加者募集

室内で行うカーリングのような種目で、どなたでも楽しめるニュースポーツです。



場所 麻生スポーツセンター

日程 3月12日(土) 毎月第2土曜日開催

時間 12:30~13:40

対象 小学3年生~一般の方 ※親子参加大歓迎

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物等



ヨネッティー王禅寺 リニューアルオープンのお知らせ



雨の日でも100%楽しめる巨大室内プール
プールもジムも楽しめる健康テーマパークが
2011年3月15日にリニューアルオープンいたします。
遊泳プール、流れるプール、スライダー、ジャグジー等
3世代で遊べるプールが揃っています。
また、高校生以上の方ならどなたでも使えるトレーニングジムも
豊富なマシンでしっかりと満足いただけます。
TVを見ながらウォーキング、ランニングができ、とても快適。
お風呂やサウナもあって3時間100円はお得！
さらに、ヨガ、ピラティス、ZUMBAなど当日参加プログラムも充実。
その他レストランや貸会議室、図書室をはじめ60歳以上の方の
無料浴室保養施設なども備えた複合施設です。
パワーアップしたヨネッティーへLet's Go!!

料金	プール	小人	1時間100円	2時間180円	3時間250円
		大人	1時間300円	2時間450円	3時間750円
マシンジム		中人	3時間100円	(15歳以上20歳未満、20歳以上の学生)	
		大人	3時間300円		

川崎市立金沢区民体育館
ヨネッティー王禅寺
TEL:044-951-3636 受付時間:10:00~19:00
〒215-0012 川崎市金沢区金沢1-1-1

「第1回 ASAO CUP U-12 ジュニアサッカー大会 開催!!」



優勝：宮前区TC

麻生区ジュニアサッカー連盟の事業の1つに、「ジュニアサッカー選手の育成及び競技力向上に関する事業」があります。具体的には加盟11団体の6年生・5年生の中から優秀な選手を約30〜40名ずつ募集し、月1回程度のトレーニングを行なっています。この事業を麻生区トレーニングセンター（通称：麻生区TC）と称し、トレーニングの成果を確認する為、各種大会にも参加しています。また、より優秀な選手は川崎市TC（神奈川県TC-NTC 関東）と募集される仕組みが構築されています。
今回（11/29）川崎市立長沢中学校は日頃から切磋琢磨している交友関係の深いチームを集め、「第1回 ASAO CUP U-12 ジュニアサッカー大会」を開催しました。全5チーム（内、麻生区TC1チーム）が優勝というタイトルを目指しつつ、お互いをリスペクト（尊重）し、タオリティー（賞）を追及し、大変迫力のある充実した大会となりました。因みに、初代チャンピオンに輝いたのは宮前区TCでした。
今後このような活動を継続・発展させる為に、今回の支援団体（フィナンシャルジャパン、00モルテン、TOTAL00）の他にもまだまだ支援を必要としています。引き続き、青少年の健全育成にご興味のある方がいらっしゃいましたら、是非ご支援をお願いいたします！

【窓口：三浦（FCバーシモン）044-986-2374】

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」のイメージカラーは、緑を意味し、スポーツを通じて地域の和や絆をコミュニケーションを図ります。

書道教室

目標 書道を通して『礼』を学び集中力を養います。書の基本である、とめ・はね・はらいをしっかりと習得していきましょう。
活動 第2・4土曜日
子ども 9:20〜10:30
(金程中学校美術室)
おとな 10:00〜11:30
(金程中学校図書室)



※7/15〜(1週間程度)区役所1Fロビーにて書道作品展示中です。

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	◆子どもよこいソーラン◆※行事参加時 15:40〜16:30 金程小学校 ◆ピート・コア・ウォーキング◆(第1〜4) 15:30〜17:30 千代ヶ丘小プレイルーム	火	◆バドミントン◆ 15:30〜18:30 金程小体育館
	◆走り方◆(第1〜4) 14:30〜16:00 金程小校庭 ※雨天時体育館 ◆ヨガ◆ A:9:30〜11:00 B:11:30〜13:00 金程会館2階 ◆呼吸健康体操◆ 14:00〜15:30 金程会館2階		◆バスケットボール◆ 19:00〜21:00 金程中体育館 ◆ボディメイク&ケア◆ 19:00〜20:00 金程小体育館
水		木	
		土	◆卓球◆ 16:00〜18:00 金程小体育館 ◆小学生バスケット教室◆ 18:30〜20:30 金程小体育館 ◆書道◆(第2・4) 子ども 9:20〜10:30 金程中美術室 大人 10:30〜11:30 金程中図書室
金	◆スポーツ合気道◆ 子供 8:00〜19:30 大人 18:30〜20:00 金程小体育館	日	◆剣道◆ 16:00〜17:30 金程小体育館

■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 税:1,000円、子ども:300円

20年目の20試合を見逃すな!!



2016年 試合日程

日	試合日	キックオフ	対戦相手	スタジアム
第1回	1月27日(土)	1400	サンフレッチェ広島	エディオンスタジアム広島
第2回	3月5日(土)	1500	湘南ベルマーレ	等々力陸上競技場
第3回	3月12日(土)	1900	名古屋グランパス	等々力陸上競技場
第4回	3月19日(土)	1400	ヴァンフォーレ八戸	山王中継スタジアム
第5回	4月2日(土)	1500	鹿島アントラーズ	等々力陸上競技場
第6回	4月10日(日)	1500	サガン鳥栖	等々力陸上競技場
第7回	4月16日(土)	1500	FC東京	味の素スタジアム
第8回	4月24日(日)	1600	浦和レッズ	等々力陸上競技場
第9回	4月29日(金・祝)	1300	ガンバ大阪	市立東山サッカースタジアム
第10回	5月4日(木・祝)	1400	ベガルタ仙台	等々力陸上競技場
第11回	5月6日(日)	1300	湘いづる	日立給油場
第12回	5月14日(土)	1500	横浜FC	等々力陸上競技場
第13回	5月21日(土)	1800	アルビレックス新潟	デンカビッグスワンスタジアム
第14回	5月29日(日)	1900	ジュビロ磐田	等々力陸上競技場
第15回	6月11日(土)		横浜・マリノス	日産スタジアム
第16回	6月18日(土)		アビスパ福岡	レベルファイブスタジアム
第17回	6月25日(土)		大宮アルディージャ	等々力陸上競技場
第18回	7月2日(日)		試合なし	

川崎フロンターレは2016年に創立20周年を迎えます。

2016年
3月5日(土)
ホーム開幕戦
vs.湘南ベルマーレ 会場:等々力陸上競技場

川崎フロンターレ公式ファンクラブ
後援会入会受付中!!

【年会費】
個人 3,000円 ファミリー 6,000円
ジュニア 500円

川崎フロンターレ後援会会員限定
シーズンチケット販売中!!

【ホームA自由】
大人 28,000円 小中 2,000円

詳しくはオフィシャルホームページへ <http://www.frontale.co.jp>

お問い合わせ先:川崎フロンターレ後援会
044-739-6070 (営業時間:平日9:00~17:00)

麻生健康掲示板 Enjoy Healthy Life

「誤嚥性肺炎予防のための歯と口の健康講座」
開催のお知らせ

日時:平成28年3月11日(金)午後1時30分〜3時(受付:午後1時15分〜)
場所:麻生区役所2階保健ホール
講師:大熊 摩利先生(川崎市麻生区歯科医師会)
対象:麻生区民 先着30名
費用:無料
受付:2月1日から受付中



麻生区役所保健福祉センター・地域保健福祉課
電話:044-965-5157
FAX:044-965-5204

「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利用下さい。

登録スポーツ団体募集中

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

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



●お問い合わせ・詳細●
044-951-1234 (麻生スポーツセンター)