

気軽にスポーツ始めませんか!?

2019年運動を始めてみたいと思っている方。
 スポーツクラブに入会したいけどちょっと敷居が高いと思っている方。
 まずは気軽に利用できる麻生スポーツセンターで運動を始めましょう!!



お問合せ

麻生スポーツセンター
 TEL 044-951-1234
 FAX 044-952-2447

指導者のもと、楽しく身体を動かしたい...
 そんな方には
 スポーツデーのエアロビクス・健康体操・
 ヨガがオススメ!!

マシンを使ったトレーニングや一人で
 黙々と運動がしたい...
 そんな方には
 トレーニング室がオススメ!!

種目	曜日	時間
エアロビクス	火・金	9:20~10:20
	金	19:10~20:10
健康体操	火	①13:20~14:10
		②14:20~15:10
		③15:20~16:10
ヨガ	金	①13:45~15:00
		②15:20~16:35

トレーニング室利用時間 9:00~21:15
 初回説明会 ①9:30~ ②13:00~ ③15:30~ ④19:00~

初回は説明会の受講が必要です。2回目以降は
 利用時間内に好きなだけトレーニングが可能です。



対象：中学生以上
 料金：一回小人110円 大人220円
 持ち物：動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物等

対象：中学生以上
 料金：一回小人110円 大人220円
 持ち物：動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物等

2019年度 春期 定期教室参加者募集中!! 2019年4月~ 2019年8月開催!!

親子・子ども向け

教室名	対象者
親子音楽うたひろば	1歳児(H29.4.2~H30.4.1生まれ) 2歳児(H28.4.2~H29.4.1生まれ)
お歌とリズムあそび	新小学1・2年
チアリーディング	新4~5歳児/新小学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	新4・5歳児/新小学1~3年
わんぱく体操	新3歳児(H27.4.2~H28.4.1生まれ)
ジュニアバレーボール	初心者(新小学1~6年)/経験者(新小学3~6年)
新体操(女児限定)	新4.5歳児/新小学生初心者/経験者
ジュニアフアンクショナル	新小学1~3年※初心者向け

大人向け

教室名	対象者
カーディオエクササイズ	18歳以上男女
太極拳入門	18歳以上男女 ※初心者向け
からだリセット	18歳以上女性限定
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
はつらつ元気体操	70歳以上男女※初心者向け
らくらくエアロ	65歳以上男女
体幹バランス運動	18歳以上男女

応募締切(必着)

3/9 (土)

- ★往復ハガキまたは専用応募用紙(¥60/郵送料他)による事前申込みが必要です。
- ★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。
- ★親子、お子様の教室は4月からの新学年(年齢)が対象です。
- ★一部締切日が異なる教室があります。
- ★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.24 Jan.2019 ■ 〒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
 twitter LINE@ f

スポーツのまち麻生



あさおスポーツだより

Enjoy Sports
 vol.24

Jan.2019

ASAO SPORTS NEWS

麻生区を歩こう!健康への道! ~麻生を歩いて心も身体もリフレッシュ~

麻生区にウォーキングマップがあるのをご存じですか?地区別に様々なコースがあります。
 まずは身近なコースから歩いてみてはいかがでしょうか?新しい麻生が発見できるかも。
 気軽に始められるウォーキングで健康生活始めましょう!



あさおウォーキングマップ

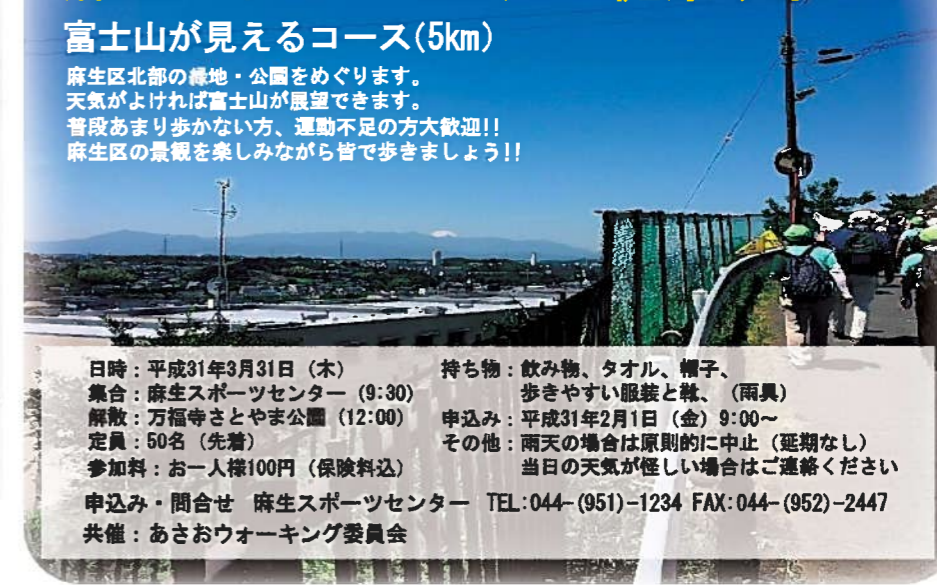


麻生スポーツセンター・
 麻生区健康福祉センターにて
 配布しています。

麻生スポーツセンター健康ウォーク

富士山が見えるコース(5km)

麻生区北部の緑地・公園をめぐります。
 天気がよければ富士山が展望できます。
 普段あまり歩かない方、運動不足の方大歓迎!!
 麻生区の景観を楽しみながら皆で歩きましょう!!



日時：平成31年3月31日(木) 持ち物：飲み物、タオル、帽子、
 集合：麻生スポーツセンター(9:30) 歩きやすい服装と靴、(雨具)
 解散：万福寺さとやま公園(12:00) 申込み：平成31年2月1日(金)9:00~
 定員：50名(先着) その他：雨天の場合は原則的に中止(延期なし)
 参加料：お一人様100円(保険料込) 当日の天気が怪しい場合はご連絡ください
 申込み・問合せ 麻生スポーツセンター TEL:044-(951)-1234 FAX:044-(952)-2447
 共催：あさおウォーキング委員会

「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://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)

スポーツのまち麻生 金程中学校校区
総合型地域スポーツクラブ

輪・和・話

わ・わ・わ・クラブ 活動紹介

毎週、次のようなスポーツ教室・文化教室を開催して、地域の皆さんとの輪づくり、和やかな交流、対話づくりを応援しています。多くの方のご参加をお待ちしています。

金程小学校体育館

バドミントン教室	小学生 ～大人	毎週 火曜日	15:30 ～18:30
卓球教室	小学生 ～大人	月4回 土曜日	16:00 ～18:00
ボディメイク&ケア教室	大人	毎週 木曜日	19:00 ～20:00
バスケットボール教室	小学生	月4回 土曜日	18:30 ～20:30
剣道教室	小学生 ～大人	毎週 日曜日	16:00 ～17:30
スポーツ合気道教室	小学生 ～大人	毎週 金曜日	18:00 ～20:00

金程小学校校庭

走り方教室	小学生 と大人	毎週 水曜日	14:30 ～16:00
-------	------------	-----------	-----------------

金程中学校美術室・図書室

書道教室	小学生	第2・4 土曜日	9:20 ～10:30
書道教室	大人	第2・4 土曜日	10:00 ～11:30

金程中学校体育館

バスケットボール教室	中学生 以上	毎週 木曜日	19:00 ～21:00
------------	-----------	-----------	-----------------

金程会館ホール

呼吸器健康体操教室	大人	毎週 水曜日	14:00 ～15:30
ヨガ教室	大人	毎週 水曜日	9:30～11:00 11:30～13:00
ピタゴラス教室	大人	毎週 月曜日	15:00 ～17:00

わわわクラブの活動や情報など詳しくは
HPブログをご覧ください。
<https://wa-wa-wa-club.blog.so-net.ne.jp/>

お問い合わせ先：わわわ事務局
URL: wa_wa_wa_club@yahoo.co.jp
TEL: 070-4557-4094



Home Town

2018年は明治安田生命J1リーグ2連覇を達成したフロンターレ。2月23日に行われる今季開幕戦では、等々力陸上競技場にFC東京を迎え、いきなりの「多摩川クラシコ」。また、3月6日には前年のJ1リーグ王者として出場するAFCチャンピオンズリーグが開幕。初戦は中国リーグ王者の上海上港とのアウェイゲームに臨みます。2019年はJ1リーグ史上2クラブ目の3連覇、そしてカップ戦を含む複数タイトルを目指して戦うフロンターレ。今年も応援よろしくお祈りいたします。



2019明治安田生命J1リーグ 川崎フロンターレ日程表

節	対戦相手	試合日	キックオフ	会場
1	FC東京	2/23 (土)	14:00	等々力陸上競技場
2	鹿島アントラーズ	3/1 (金)	19:00	等々力陸上競技場
3	横浜F・マリノス	3/10 (日)	14:00	日産スタジアム
4	ガンバ大阪	3/17 (日)	15:00	等々力陸上競技場
5	松本山雅FC	3/31 (日)	14:00	サンプロアルウィン
6	セレッソ大阪	4/5 (金)	19:00	等々力陸上競技場
7	サガン鳥栖	4/14 (日)	14:00	鳥栖スタジアム
8	湘南ベルマーレ	4/19 (金)	19:00	等々力陸上競技場
9	ヴィッセル神戸	4/28 (日)	14:00	ノエビアスタジアム神戸
10	ベガルタ仙台	5/3 (金・祝)	15:00	等々力陸上競技場
11	清水エスパルス	5/12 (日)	14:00	IAIスタジアム日本平

2019 川崎フロンターレ 後援会 新規入会 受付中!

特典盛りだくさん!!

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

2019年川崎フロンターレ後援会 会員募集中!

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2019年の会員を募集しています。昨年の会員数は過去最大の43,878人。麻生区でも2,200人の方が入会し区民の81人にひとりの方が会員になっている計算です。入会感謝プレゼントとして「オリジナルタオルマフラー」に加えて、新たに「DAZN1ヶ月クーポン」も選択できるようになりました。

後援会マイページ: <http://bluefriends.biz>
問合せ: 川崎フロンターレ後援会 TEL:0570-000-565
(電話受付 月～金 10:00～18:00/土日祝及び
ホームゲーム等開催日の翌月曜休み)



写真提供: 川崎フロンターレ

活動紹介

NPO法人
柿生地区総合型
地域スポーツクラブ

GET

教室紹介	
自分に合った護身術教室	小学生
キッズダンス教室	小学生
いろんなボールで 運動能力向上教室	小学生
スポーツスタッキング教室	小学生
サッカー教室	小学生
走り方教室	小学生
ZUMBA教室	18歳～シニア
骨盤調整ヨガ・イヨング教室	18歳～シニア
想像力育成教室	小学生
囲碁教室	18歳～シニア
デッサン教室	18歳～シニア
タオルストレッチ教室	18歳～シニア
プロレスを通じて ケガをしない体づくり教室	小学生
ステップアップ教室	特別支援児
楽しく日常英会話教室	小学生～
KUBB教室	小学生～

特別非営利活動法人GETとして10月15日から新たにスタートしました。後期は自分に合った護身術教室が加わり内容も充実してきました。スポーツスタッキングやクップなどメジャーではないけど、やるとすごい面白いスポーツやカルチャー教室をどんどん充実させていきます。これからも柿生地区のみんなが元気、笑顔、楽しい!をGETできるように皆さんと一緒に活動していきまーす!

TOPIC

- ★自分に合った護身術教室が増えました。
- ★スポーツスタッキング全国大会で入賞しました!
- ★室内用クップ製作して室内開催ができる様になりました。
- ★わくわくイベントでデッサン教室と想像力育成教室の展示とスポーツスタッキング・ポッチャクップ無料体験をやりました。



お問合せ先
GET事務局

080-3754420077
info@get-kakio.com
get-kakio 検索



Enjoy Healthy Life

～目指せ!健康長寿～ 秘訣は元気なお口から

麻生区の平均寿命は、全国男性2位、女性4位と発表されています。最期まで口から安全安心に美味しく食べられるためにどんなことに気を付けるとよいか、お口の体操も実践します。



日時: 平成31年2月7日(木)
14:00～15:30(受付13:45～)
場所: 麻生区役所 第1会議室
講師: 岸 高生先生(岸歯科医院院長)
定員: 70名
対象: 区内在住・在勤の方
申込み: 平成31年1月15日(火)から電話かFAX

参加無料

申込み・問合せ
麻生区役所地域まもり支援センター地域支援担当
TEL:044-(965)-5160 FAX:044-(965)-5169

～ファミリーバドミントン・ポッチャが無料で体験できる～

ニュースポーツタイム

お子様から高齢者まで年齢問わず無料で楽しめます!!

ファミリーバドミントンって?

短いラケットでスポンジ付きの大きなシャトルを打ちあいます。



ポッチャって?

目標となるボールに向かって赤、青のボールを投げ合います。パラリンピックの正式種目です。



日時: 毎月第二土曜日 12:30～13:40
場所: 麻生スポーツセンター(小体育室)
持ち物: 動きやすい服装と上履き
参加料: 無料
申込み: 当日特設会場にお越し下さい。

問合せ 麻生スポーツセンター
TEL:044-(951)-1234 FAX:044-(952)-2447
共催: 麻生区スポーツ推進委員会