

パラリンピック正式種目
ポッチャ
が体験できるっ!

ポッチャってなに?

パラリンピックの正式種目となっているポッチャはヨーロッパで生まれた重度の脳性まひや同程度の重度障がいがある人のためのスポーツです。近年では障がいの有無に関わらず老若男女、誰でも楽しめるスポーツとして注目をあびています。
ジャックボールと言われる白いボールに赤、青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。一見簡単に思えますがボールを投げる力加減や距離感が難しくチームの戦略なども様々なとても奥深いスポーツです。

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
申込み：当日直接会場にお越し下さい。

11月は9日
12月は14日に
実施します



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

「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://asao-sports.net>



●お問い合わせ・詳細●
044-951-1234（麻生スポーツセンター）

麻生スポーツセンター

Asao Sports Center News

2019年度 冬期 **定期教室のご案内!** 2020年1月~ 2020年3月開催!!

募集開始時期は
お問合わせ下さい。

親子・子ども向け

大人向け

教室名	対象者	教室名	対象者
親子音楽うんどうひろば	1歳児(2017年4月2日~2018年4月1日生まれ) 2歳児(2016年4月2日~2017年4月1日生まれ)	カーディオエクササイズ	18歳以上男女
リズムとソルフェージュ	小学1・2年	太極拳入門	18歳以上男女 ※初心者向け
チアリーディング	4・5歳児/小学1~6年	ヘルシーボディメソッド	18歳以上女性限定
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	ストレッチ&かんたん体操	18歳以上男女 ※初心者向け
ボールで遊ぼう	4・5歳児/小学1~3年	デトックスyoga	18歳以上女性限定
わんぱく体操	3歳児(2015年4月2日~2016年4月1日生まれ)	声楽&ストレッチ	(18歳以上男女) 初心者/経験者
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)	大人のバレエエクササイズ	18歳以上女性限定
新体操(女児限定)	4・5歳児/小学生初心者/経験者	はつらつ元気体操	70歳以上男女※初心者向け
ジュニアファンクショナル	小学1~3年※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)

12/5(木)

- ★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。
- ★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)。

川崎市麻生スポーツセンター

検索

■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.26 Nov.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 <https://asapo.com>

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

Enjoy Sports
スポーツだより
vol.

26

Nov.2019

ASAO SPORTS NEWS

体育の日記念事業
IN

麻生スポーツセンター

10月14日(月・祝)に麻生スポーツセンターで開催されました。
当日は様々なスポーツ体験が無料でできました。



体験内容

剣道・空手・THE柔道
親子でマット運動
バランスコンディショニング
ナチュラルウォーキング
親子スペース
体力測定
ニュースポーツ
(ポッチャ・ファミリーバドミントン)



金程中学校区 総合型地域スポーツクラブ

和・輪・話

わ・わ・わ・クラブ

活動紹介

スポーツや文化活動を通じて、地域の皆さんの
輪づくりと体力・健康の増進を応援しています。

金程小学校 体育館				金程中学校 美術室・図書室			
バドミントン教室	小学生～大人	毎週 火曜日	15:30～18:30	書道教室	小学生	第2・4土曜日	9:20～10:30
ボディメイク&ケア教室	大人	毎週 木曜日	19:00～20:00	書道教室	大人	第2・4土曜日	10:00～11:30
スポーツ合気道教室	小学生～大人	毎週 金曜日	18:00～20:00	★金程会館ホール★			
卓球教室	小学生～大人	月4回 土曜日	16:00～18:00	ピアノ・アコースティック教室	大人	毎週 月曜日	15:00～17:00
バスケットボール教室	小学生	月4回 土曜日	18:30～20:30	ヨガ教室	大人	毎週 水曜日	9:30～11:00 11:30～13:00
★金程小学校 校舎				呼吸健康体操教室	大人	毎週 水曜日	14:00～15:30
走り方教室	小学生と大人	毎週 水曜日	14:30～16:00				



今年も「わくわくイベント」を開催します。
11月23日(土) 麻生スポーツセンター
どうぞご参加ください。

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

わわわクラブの活動情報は
HPブログをご覧ください。

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

スポーツのまち麻生 麻生区役所地域振興課後援

G元気 E笑顔 T楽しい 活動紹介

NPO法人
柿生地区総合型
地域スポーツクラブ

GET

柿生小学校 特別活動室				柿生小学校 校庭(雨天時アリーナ)			
小学生～大人	自分に合った護身術教室	月曜日	18:00～19:00	小学生	サッカー教室	水曜日	15:45～16:45
小学生	キッズダンス教室	火曜日	15:45～16:45	小学生	走り方教室 リニューアル	木曜日	15:45～16:45
小学生	スポーツスタッキング教室	水曜日	15:45～16:45	『日本体育大学 陸上部』現役学生コーチの指導で、元気に笑顔で楽しく走り方を学んでいきます。 陸上部の本格的トレーニングノウハウをGETの子ども達に合わせたやり方で個々の能力を引き上げていきます。 来年度早々に開催される運動会に向けて、ヨーイドン!			
小学生	こども囲碁教室	水曜日	15:45～16:45	★自主防災訓練を近隣町内会さん自治会さんと合同開催しました。			
特別支援児	ステップアップ教室	土曜日	14:00～15:00	麻生区役所 柿生分庁舎			
小学生(高学年)	フォニックス英語教室A	土曜日	15:20～16:05	大人	囲碁教室	水曜日	9:30～10:30
小学生(低学年)	フォニックス英語教室B	土曜日	16:15～17:00	大人	デッサン教室	水曜日	11:00～12:00
文字と音のルール(フォニックス)を学び、英単語を正しく読み、英語特有の発音方法を身に付け、歌やゲームを交えて楽しく学んでいきます。 『うん、わかる』『なるほど』『飲める』を実感しよう!				小学生	想像力育成教室	木曜日	15:45～16:45
講師 LISA先生 10年間の海外生活の中で2人の子育て経験を経て、帰国後13年間英会話スクール講師として指導してきた実績のある、元気で笑顔で楽しい現役先生です。 Come and join us! Let's enjoy Speaking and Reading English!				スタジオソフィア			
歌と運動の発表会♪ 海外のイベント紹介				大人	骨盤調整コンディショニング教室	火曜日	9:00～9:45
文芸部 英検ジュニアに挑戦♪				大人	ZUMBA教室	火曜日	10:00～10:45

柿生小学校 アリーナ(体育館)			
小学生	ボールを使った運動教室	月曜日	15:45～16:45
小学生	フリスビーに学ぶ体づくり教室	金曜日	15:45～16:45

年間登録料 2000円/1人。教室により会費が異なります。
詳しくはHPでご確認ください。

お問合せ先
GET事務局



080-3754-2017
info@get-kakio.com
get-kakio



第10回あさお青玄まつり開催!!

入場無料

11月10日(日) 11:30～15:00 (開会式12:00) 小雨決行



今年は僕たちが参加します!



会場: 川崎フロンターレ麻生グラウンド & 青玄寮 ※車での来場不可

アトラクションコーナー

今年もたくさんのプログラムで青玄まつりを盛り上げます。

飲食コーナー

焼きそば、焼き鳥などの定番メニューから等々力競技場や人気のキッチンカーや新百合ヶ丘の人気店も出店します。
※出店内容は異なる場合があります



[公式サイト]
<https://www.frontale.co.jp>

[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



写真提供: 川崎フロンターレ

アレックス体操・かがやいて麻生 体操マスター教室

問合せ・申込み

麻生区役所地域みまもり支援センター
地域支援課 草野・西村(担当)
電話 044-965-5157

麻生区には、独自の体操があるのをご存知ですか?
「かがやいて麻生」の楽曲にあさお運動普及推進員が動きをつけた体操と、ロコモティブシンドローム予防に作成した「アレックス体操」です。公園体操などを中心に行われていますが、準備体操やリフレッシュタイムにとってもよい体操です。
この機会に麻生区の体操を覚え、サークルやサロンなど、人の集まる活動の中に取り入れてみませんか?

参加無料

【日時】 令和元年11月29日(金) 14時～15時30分
【対象者】 老人クラブや高齢者サークルの代表者、又は推薦された方(1グループ2名程度)
【場所】 麻生区役所 地域みまもり支援センター2階 保健ホール
【内容】 ①健康維持・増進のための運動についての話
②「アレックス体操」「かがやいて麻生」の体操(実技)
無理なく覚えられよう、部分に分けながら楽しく体操します。
【持ち物】 飲み物やタオルなど 体操なので、動きやすい服装でご参加ください。
【申込み】 11月20日(水)までに電話での申込み

ご参加の方に
「アレックス体操」
「かがやいて麻生」
の曲入りCDを
差し上げます。
(1団体に1枚)

健康ウォーク



麻生スポーツセンター主催で実施する「健康ウォーク」。
普段あまり歩かない方、運動不足の方、大歓迎です。
麻生区の景観を楽しみながら皆で歩きましょう!

参加費: お一人100円(保険料込み)
持ち物: 飲み物、タオル、帽子、歩きやすい服装と靴(雨具)
定員: 50名(先着)
申込み: お電話または麻生スポーツセンター窓口

11月20日(水)【自然と語り合うコース+健康ロード(約6km)】

～H24年11月に誕生した麻生区健康ロードと豊かな自然と閑静な秋の山道を散策～
集合: 麻生スポーツセンター 9:10～9:30
解散: 栗平駅12:00頃

12月12日(木)【多摩美(約5.5km)】

～小田急読売ランド前駅北口から、紅葉の多摩美自然遊歩道・旧称フルーツパーク・小沢城址の森を抜けてよみうりランド遊園地へ～
集合: 小田急読売ランド前駅北口(北口)9:10～9:30
解散: よみうりランド遊園地12:00頃



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