

「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！
スポーツ情報を知りたい！
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)

麻生スポーツセンター

Asao Sports Center News

2020年度 冬期 **定期教室のご案内！** 2021年1月～ 2021年3月開催!!

募集する教室は
変更や中止になる
場合があります。

新体操



バウンドテニス



ストレッチ&かんたん体操



ボールで遊ぶ



らくらくエアロ



はじめての剣道



親子・子ども向け

教室名	対象者
親子音楽うんどうひろば	1歳児(2018年4月2日～2019年4月1日生まれ) 2歳児(2017年4月2日～2018年4月1日生まれ)
器械体操	4・5歳児/小学1・2年/小学3～6年
チアリーディング	4・5歳児/小学1～6年
はじめての剣道	小学1年～6年
ボールで遊ぶ	4・5歳児/小学1～3年
わんぱく体操	3歳児(2016年4月2日～2017年4月1日生まれ)
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)
新体操(女児限定)	4・5歳児/小学生初心者/経験者
ジュニアファンクショナル	小学1～3年※初心者向け

大人向け

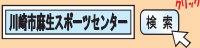
教室名	対象者
カーディオエクササイズ	18歳以上男女
太極拳入門	18歳以上男女 ※初心者向け
ヘルシーボディメソッド	18歳以上女性限定
ストレッチ&かんたん体操	18歳以上男女 ※初心者向け
デトックスyoga	18歳以上女性限定
声楽&ストレッチ	(18歳以上男女) 初心者/経験者
リフレッシュエクササイズ	18歳以上男女
はつづ元気体操	70歳以上男女※初心者向け
らくらくエアロ	65歳以上男女
体幹/バランス運動	18歳以上男女

応募締切(必着)

12/10(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)。

※一部の教室は締切日が異なります。



■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.28 Nov.2020 ■〒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://asaspo.com>

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
vol.28

Nov.2020

ASAO SPORTS NEWS

コロナ禍でも運動を！

ウォーキングは今日からでも気軽に始めることができる運動です。歩くことによって血行が良くなり、体の調子を整えてくれるなど健康効果が期待できます。正しい歩き方を意識して楽しくウォーキングを行いましょう！

正しい歩き方

普段より速く歩くこと(速歩き)を取り入れて運動効果UP！

ポイント

速く歩くときに歩幅を広げて歩いてしまうと関節にかかる負担が大きくなりますので注意が必要です。体力に自信のない方は、歩幅は無理に広げずに歩数を増やして速歩きをしましょう。ご自分に合ったペースで無理なく楽しく続けましょう。

ヒジは90度
くらいに曲げ、
真っ直ぐ前に振る

後ろにも
大きめに
ヒジを振る

かかとから
着地する

歩幅は無理に
広げない



※運動の前後は準備体操、整理体操を行いましょう。

麻生スポーツセンター駐車場制限のお知らせ

麻生スポーツセンターでは令和2年10月中旬から令和3年3月中旬まで施設の外壁工事に伴い駐車場の利用が制限されます。期間中は工事の内容や進捗状況次第で利用できる台数が異なります。台数制限により駐車できない場合がございますので公共交通機関のご利用をお願い申し上げます。大変ご不便ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

金程中学校区 総合型地域スポーツクラブ

わ・わ・わ・クラブ 会員募集！

次の4教室で新規会員を募集しています。一度見学してみませんか。

金程小学校 体育館/校庭			
スポーツ合気道	小学生～大人	毎週 金曜日	18:00～20:00
走り方	小学生・大人	毎週 水曜日	14:30～16:00

金程会館 ホール			
ヨガ	大人女性	毎週 水曜日	① 9:30～11:00 ② 11:30～13:00
ビート・コア・ウォーキング	大人女性	毎週 月曜日	15:00～17:00

わ・わ・わ クラブの活動や情報は
HPブログをご覧ください。

<https://wa-wa-wa-club.blog.ss-blog.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 川崎フロンターレを応援しよう！！

2020 明治安田生命J1リーグ開催日程

※	節	対戦相手	月日	曜日	キックオフ	会 場
	30	ホーム	横浜F・マリノス	11月18日	水	19:00 等々力陸上競技場
	28	アウェイ	大分トリニータ	11月21日	土	14:00 昭和電工ドーム大分
	29	ホーム	ガンバ大阪	11月25日	水	18:30 等々力陸上競技場
	31	アウェイ	清水エスパルス	12月5日	土	14:00 IAIスタジアム日本平
	32	アウェイ	サガン鳥栖	12月12日	土	14:00 駅前不動産スタジアム
	33	ホーム	浦和レッズ	12月16日	水	19:00 等々力陸上競技場
	34	アウェイ	柏レイソル	12月19日	土	14:00 三協フロンテア柏スタジアム

◆今後、変更になる可能性があります。追加情報につきましては公式サイトでご確認ください。
◆新型コロナウイルス感染症の拡大等の影響により、ACLの日程が変更になった場合は
リーグ戦の日程についても再度変更となる可能性があります。
※ACLチャンピオンズリーグ2020(ACL)の試合日程変更に伴い、「節」番号はそのまま
日時は記載の通りに変更となりました。



川崎フロンターレ初の常設オフィシャル
カフェが2020年春に誕生しました。
フロンターレの世界にとっぷりひたれる
独創的でスタイリッシュなインテリアに
囲まれながらゆったりとしたスペースで
心地よい時間をお過ごしください。

【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



©川崎フロンターレ



Enjoy Healthy Life

◆健康づくり講演会◆

～ボランティア活動が健康に及ぼす効果～

講師：藤原 佳典 氏 (東京都健康長寿医療センター研究所)

日時：令和2年12月4日(金)

10時～11時30分

場所：麻生区役所4階 第1会議室

対象：ボランティア活動をしている方 50名

申込み：11月16日(月)9時から電話で先着順

問合せ・申込み

麻生区役所地域まもり支援センター

電話 044-9655-5234

FAX 044-9655-5169

参加
無料

かがやいて麻生 ストレッチ体操

麻生区イメージソング
「かがやいて麻生」に
合わせて気持ちよく体を
動かしましょう。



かがやいて麻生

ロコモ予防 アレックス体操

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群) の予防の
ために作られた体操です。



ロコモ

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」。
11月より再開しました。再開に
あたりコースの見直しや距離を
短縮して実施します。
皆さまの参加をお待ちしております。



【森林浴コース(約4.5km)】

片平川を渡り川崎フロンターレのグラウンドを抜け栗木緑地の
電機道に入ります。木漏れ日の森林浴コースです。

日時：12月14日(月)予備日12月21日(月)

集合：栗平駅北口9:10～9:30

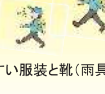
解散：黒川青少年野外活動センター11:30予定

持ち物：飲み物、タオル、帽子、マスク、歩きやすい服装と靴(雨具)

参加費：お一人100円(保険料込み)

定員：20名(先着)

申込み：11月1日(日)9時から電話または麻生スポーツセンター窓口



～注意事項～

- ◆マスクまたはネックゲイターを
着用して下さい。
- ◆手洗い・手指消毒など各自、
感染対策をお願いします。
- ◆大声での会話はおやめ下さい。

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

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

2020年度 後期 10月～3月

柿生小学校 校庭(雨天時アリーナ)			
小学生	サッカー教室	水曜日	15:45～16:45
小学生	走り方教室	木曜日	15:45～16:45

麻生区役所 柿生分庁舎			
大人	囲碁教室	水曜日	9:30～10:30
大人	デッサン教室	水曜日	11:00～12:00
小学生	想像力育成教室	木曜日	15:45～16:45

白鳥公園			
小学生～大人	クッパ(KUBB)教室	第1・3土曜日	9:00～11:00

年間会費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。



各教室の講師紹介は
ホームページで！

柿生小学校 特別活動室			
小学生	キッズダンス教室	火曜日	15:45～16:45
小学生	自分に合った護身術教室	金曜日	15:45～16:45
特別支援児	ステップアップ教室	土曜日	13:30～14:30
小学生(中心者12年生)	フォニックス英語教室A	土曜日	14:50～15:35
小学生(経験者12年生)	フォニックス英語教室B	土曜日	15:45～16:30
柿生小学校 図工室			
小学生	スポーツタッキング教室	水曜日	15:45～16:45
小学生	こども囲碁教室	木曜日	15:45～16:45
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	プロレスに学ぶ体づくり教室	金曜日	15:45～16:45

全プログラム先着順・定員になり次第、受付終了となります。
(詳しくはホームページをご覧ください)

『寺子屋かきお』

『寺子屋かきお』が7/1に開講！
水曜日の宿題サポートをしています。
土曜体験教室はコロナ自粛でしばらくお休みします。



コロナの影響でスタートは遅れましたが、
感染症予防をしながら、2020年度がやっと
スタートしました。地域の皆さんが元気に
笑顔で楽しい時間を過ごせる様に、GET
は前に進みます。今後ともよろしくお願
いいたします。

教室の説明
入会方法は

GET ホームページ
<https://get-kakio.com>
get-kakio 検索

お問合せ先
GET事務局
080-3754-2017
info@get-kakio.com
get-kakio 検索



GET 受け付けさん大募集
GET の活動をお手伝いしていただける方大募集しています。
お子さまの教室活動の様子を間近で見られます。
詳しくは GET 事務局までお問い合わせ下さい。