



あさおスポーツだより

Vol.31

秋の定期教室（10月～12月）のご案内



麻生スポーツセンターでは、10月～12月に開催する秋の定期教室の参加者を募集中です。経験豊富な講師が丁寧に指導しますので、初めての方でも無理なく始められます。ぜひお友達と一緒にご参加ください。教室の詳細は、施設ホームページまたは館内掲示、案内パンフレットをご覧ください。

親子げんき体操

お子さまの発育
においてとても大
切な期間です！



ママと一緒に楽しく遊びながら体操します。手遊びやリズム遊び、ジャンプやマットで体をコントロールする力を養います。ママたちの情報交換の場にも最適です。

- ▶対象年齢 1歳半～3歳
- ▶曜日・時間 金曜日 10:50～11:30
- ▶開催日 10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16,23 全12回
- ▶受講料 14,520円



快活倶楽部

運動が久しぶり
という方にもおス
メ！

最近よく耳にするサルコペニア、フレイル（虚弱）を予防し、認知機能を高める運動を行います。心身ともにイキイキと生活できるようになるための運動を行うクラスです。

- ▶対象年齢 60歳以上
- ▶曜日・時間 火曜日 12:30～13:30
- ▶開催日 10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 全12回
- ▶受講料 11,880円



***** 定期教室一日体験（有料）も実施中！ *****

ためしてみたい教室をお気軽に体験していただけます。詳しくは麻生スポーツセンターへお問い合わせください。



スポーツデー

個人で各種目に自由にご参加いただけます。指導員がついて指導する種目もあります。予約不要ですので、お気軽にご参加ください。
（大人220円 小人110円）

開催曜日	指導員あり	指導員なし
火曜日	エアロビクス、健康体操	
水曜日	空手	バドミントン
木曜日	剣道	卓球
金曜日	エアロビクス、ヨガ	
土曜日	ニュースポーツ（第2土曜）、マット（第2・第4土曜）	
日曜日	柔道	卓球



※ 大体育室工事に伴い、一部の種目について、工事期間中は休止となります。詳しくはホームページをご覧ください。どうか、お電話にてお問い合わせください。

ニュースポーツ教室の時間 が変更になります！

毎月第2土曜日開催のニュースポーツ教室の開催時間が、9月から午前中に変更になり、ご参加いただきやすくなります。

どなたでも楽しめるスポーツです。お気軽にご参加ください！

【9月からの開催時間】
10:00～12:00

【場所】
小体育室

【持ち物】
運動のできる服装
屋内シューズ



設備改修工事に伴う大体育室利用休止のご案内

下記の期間、大体育室の冷暖房その他設備改修工事を行います。これに伴い、期間中は大体育館の利用を休止いたします。なお、10月より駐車場の一部が資材置き場、足場などを組むため使用できなくなりますので、あらかじめご了承ください。

●工事実施期間 令和4年11月1日～令和5年3月31日



イベントほうこく 7月

麻生スポーツセンターでは、どなたでも無料でご参加いただけるイベントや特別レッスンなどのイベントを開催しています。今回は、7月に開催したイベントをご紹介します。



7月5日（火）は、6月21日の国際ヨガデーにちなんでヨガの特別レッスンを実施しました。いつもとは違うレッスンを楽しんでいただきました。



7月1日（金）は、麻生区制40周年記念日。トレーニング室とスポーツデー（エアロビクス、ヨガ）を無料で開放し、多くの方に楽しんでいただきました。



7月18日（祝・海の日）は、ニュースポーツまつりを3年ぶりに開催しました。お子様からお年寄りまで幅広い年齢の方に、ポッチャやカラーリング、ファミリーバドミントンなどのニュースポーツを楽しんでいただきました。

秋のイベントのご案内

いよいよスポーツの秋がやってきます。麻生スポーツセンターでは今年の秋も、どなたでも無料で楽しめるイベントを開催します。ご家族やお友達を誘って、ぜひご参加ください。

参加費
無料



スポーツの日

10月10日（月・祝）は、スポーツの日記念事業

スポーツの日にはご家族やお友達と一緒にスポーツを楽しみましょう！ やったことのないスポーツにもチャレンジしよう！

【内容】

ニュースポーツ体験、武道体験（空手、柔道）、卓球、バドミントン、バスケットボール、バスケットボールクリニック（小学生対象）レスミルズ特別レッスン、骨密度測定、ベジチェックなど

- * 予約制または定員制のプログラムがあります。
- * 時間ほか詳細は、施設ホームページ、館内掲示物などでご案内いたします。



11月5日（土）は、障害者スポーツ体験会

障害のある方が身近な地域でスポーツに親しめるように、体験会を開催します。障害者スポーツ指導員などがサポートするので安心して参加いただけます。

【場所】 小体育室
【時間】 12：35～14：45
【内容】 ポッチャ、卓球バレー、ニュースポーツ体験
【定員】 30名

- * 事前に申し込みが必要です。
- <申込先> 川崎市障害者スポーツ協会 ☎044-245-8041



11月23日（水・祝）は、わくわくイベント

毎年恒例の「わくわくイベント」を今年も開催予定です。今年はどんな体験ができるかな？ お楽しみに！

【内容】

各種体験教室、ニュースポーツ体験など

- * 時間ほか詳細は、施設ホームページ、館内掲示物などでご案内いたします。



- 感染症対策へのご協力をお願いいたします。（入館時検温の実施、チェック表への記入・提出）
- 館内ではマスクの着用をお願い致します。
- 運動できる服装でご参加ください。
- 室内シューズをご持参ください。
- ラケット、シューズなどのレンタルはございません。
- トレーニング室は混雑状況により、入場制限をする場合があります。予めご了承ください。
- 内容は変更になる場合がございます。