

春が来る前に「健康」を手に入れておきましょう!!

もうすぐ「新しい春」がやってきますが、今年こそ元気で活動的な新年度を迎えたいものです。そのために必要不可欠なのが「健康」です。宮前区でも「公園体操」など、以前から地域で健康になるための機会がありましたが、新たな区オリジナルの体操を制作していたり、健康に特化した宮前区のウォーキングBOOKが作成されたりと色々な取り組みが行われています。

特に2022年度は「宮前区誕生40周年」の記念年でもあるので様々なイベントも区内で開催されると思われまます。楽しくイベントに参加するためにも、春が訪れる前に「健康」を手に入れておきましょう!!

「歩いていて何故か疲れる」「首や肩こりがひどくて外で歩いたり運動する気になれない」「歩くとき腰や膝が痛くなるので控えている」という方は一度お家の鏡でご自分の立ち姿をご覧になってみてください。肩が前に出ていたり、背中が丸くな

っていたり、顔が前に出ていたり、首がすくんで無くなっているなんて事はありませんか?この様な方は「猫背」になってしまっているのです。そしてその猫背が原因で体の様々な部位に異常をきたし体を悪くしているかもしれません?「猫背」も



生活習慣病の1つと
考えてください。猫背が原因で体の痛みだけでなく、頭痛やめまい、消化器や呼吸器系の

トラブルが起こっている場合もあるので、猫背を直すと、それらの不調も改善される可能性もありますよ。

意識をして姿勢を良くしようと心掛けているにもかかわらず「ふと気づくと猫背になっている」という方も多いのではないのでしょうか?やみくもに筋トレをしたり、矯正ベルトなどを付けていたり、悪い姿勢は「形状記憶」されていて簡単にリセットできないものなのです。原因を突き止め

てそれを変えていく事が必要なのです。猫背を引き起こす原因は「骨盤」です。骨盤が前や後ろに傾くと、骨盤という「土台」が傾き、まっすぐ立てなくなります。お尻が出ている人はお尻を引っ込めて立つ、お尻が引っ込んでいる人はお尻を突き出して立つ。お尻を意識するだけで骨盤がまっすぐ立ちやすくなります。

痛みがひどい時は、整体院や接骨院、鍼灸院などに行って診察していただき、治療をしてもらいましょう。

前号から、宮前区内で活動されている柔道整復師や鍼灸師の先生方に、体の痛みや不調の予防につながる「お家で出来るトレーニング・ストレッチ」をリレー形式で紹介していただく「宮前健康リレーコラム」がスタートしました。今回は宮前平駅と宮崎台駅の間位にある「宮前まちの整骨院」の代表であり、日本施術マイスター養成協会代表である小林篤史先生に「猫背対策」について教えていただきます。

●文責: 編集部

宮前健康リレーコラム Vol.2 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
猫背を直すストレッチ

『自分の足で、キビキビと老後も歩きたい!』そんな思いを叶えるためには姿勢がとても大事です。しかし、背すじを伸ばすだけではなく姿勢は良くなりません。まずは姿勢の土台である骨盤を整えて、猫背改善&股関節が使えるようになります。

～太もも前面のばし～

鏡を見てお尻が出張る方にオススメ!骨盤の前傾を整えます。左右10秒ずつ行いましょう。



- ①イスの背もたれや手すりに捕まりながら立ち、左足を後ろに引き上げて10秒キープする。
※右足も同様に行う。
- ②両ヒザを寄せたまま左足を後ろに引き上げて10秒キープする。
※右足も同様に行う。

～太もも後面のばし～

腰が丸まっている方にオススメ!骨盤の後傾を整えます。左右10秒ずつ行いましょう。



- ①イスに浅く腰かけて左足を前に伸ばす。
- ②両手を左ひざに移し、下方に軽く圧をかけて10秒キープ。
※右足も同様に行う。

～上体イス反らし～

丸くなり固まった背骨を動かす。どんな猫背にもオススメの体操。



- ①イスに深めに座る。
- ②背もたれに肩甲骨がつくよう上体を倒し、胸を大きく開いた状態で10秒キープする。

『治る環境づくり』へ～宮前まちの整骨院

宮前まちの整骨院
宮前まちの鍼灸マッサージ院

宮前まちの整骨院は、宮前区で15年間地域の方々の健康に携わってきました。今でこそ、認知されるようになってきましたが、開院当初より体の不調の根本的な原因である姿勢と自律神経を見ることで、痛みをとるだけでなく健康な状態で人生が過ごせるよう施術をさせていただいております。最近では、検査機器やAI診断などを用いて皆さんにわかりやすく説明するだけでなく、自分たちの施術の効果を検証することで『本当の意味で体を変えて、皆さんに選ばれる治療院』を目指して日々診療中です。その甲斐もあってか、最近ではテレビや雑誌で取り上げてくださることも多く、健康の和が広がるのが何よりの喜びです。

また、私たちは『治る環境づくり』というビジョンのもと、全国どこにいても健康になれるような取り組みを行なっています。私たちの技術の提供だけでなく健康グッズの開発・販売やメディアでの情報発信、書籍の出版など、さまざまな方へ健康が届けられるよう取り組みもしています。宮前区の方だけでなく、ご親戚やご友人などお体の不調の相談などいつでもご連絡ください。



小林 篤史 (宮前まちの整骨院 代表)
宮前まちの整骨院
川崎市宮前区宮前平3-12-3
TEL 044-861-6220



宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」からの春直前の栄養&健康アドバイスです。

こんにちは！ 栄養士みやまえ応援団です

●栄養士みやまえ応援団とは？

2009年4月に始動した宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体です。地域の方の健康維持・増進のお手伝いをするため現在15名で活動しています。主な活動は、「離乳食・幼児食教室」「健康料理教室」(アリーナ)、「食育授業」(県立川崎北高等学校 2008年～)「市民向け講座」(宮前市民館)などです。その他、「講師依頼」「食育の個別相談」を受けています。コロナ禍でほとんどの事業が中止となっていますが、リモートでの講話など、規模を縮小した事業は実施しています。多種多様な経歴を持つメンバーの視点から皆様のご要望に沿った内容をお伝えできます！

宮前区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課で講師登録をしていますので、地域の会議や勉強会、カフェ・サロンなどの地域活動時にはお声掛けください。今までの活動内容については、Facebookに投稿しています。是非、「栄養士みやまえ応援団」で検索しご覧ください。

●季節の健康コーナー

花粉症対策は、もう始めていますか？免疫力を高め、腸内環境を整えることが挙げられます。

- ① 良い睡眠をとることが一番
 - ② 朝ごはんをしっかり食べ1日の活力を養う
 - ③ 食事に発酵食品を取り入れる
(ぬか漬け、キムチ、納豆、味噌、甘酒、ヨーグルト、チーズなど)
- *毎日、発酵食品と腸内細菌の餌となる食物繊維を一緒に摂りましょう！



●春直前に心がけてほしい栄養素とは？

春は、日差しが穏やかで心地よく、散歩途中に眺める木々の芽吹きなどから森羅万象の始まりを感じます。その一方、こころやからだのバランスを崩し身体の不調を訴える方が多くなるのもこの季節です。春直前、旬を料理に取り入れることで、体調管理に役立つ食材を紹介します。

香りとうま味を楽しもう

ビタミン・ミネラルが豊富な春野菜ですが、その特徴は個性豊かな香りと独特な苦味にあります。中でも苦味成分の植物性のアルカロイド*は、寒い冬に身体に溜まった老廃物の排泄を促す働きがあるとされています。この苦味を楽しむ野菜には、ふきのとう・たらの芽・うど・菜の花・セリなどがあります。どれも店頭に並ぶ期間が短いものばかりです。この時期、食卓に苦味成分を含んだ野菜を少し添えることで、溜め込んだ老廃物を外に出し、身体をスッキリ目覚めさせるのはいかがでしょうか？



*植物性のアルカロイドは植物が作る自然毒でもあります。最近、野菜や山菜などをあく抜きしないで食べることを推奨する情報もあります。茹でこぼしや水にさらすなどして、あく抜きをすることは大切です。また、体にいいからと言って食べ過ぎには気を付けましょう。

春野菜と一緒に調理する旬の食材として、疲労回復に役立つと言われているタウリンなどを含むあさりやしじみがお勧めです。

【例】「アサリと菜の花のお浸し」
「しじみとうどの味噌汁」など



●鮭と菜の花の混ぜご飯



- 材 料 (約2人分)**
- ・ご飯:茶碗2膳分(300g)
 - ・甘塩鮭:小1切れ(70g)
 - ・菜の花:2本(40g)
 - ・すりゴマ:大さじ1(8g)
 - ・しらす干し:大さじ1(10g)
 - ・塩:ほんの少々

- ①菜の花は、茎部分と葉の部分は時間差をつけてゆで、水にさらす。
- ②ギュッと絞り粗みじんに切り塩をほんの少々加え混ぜる。
- ③鮭は焼きほくして皮と骨は除く。
- ④ボールにご飯を入れ、鮭、菜の花、ゴマ、しらす干しを加え混ぜる。

※カルシウムも多いので骨粗鬆症予防にもお勧めです。
※パックご飯と瓶詰めの鮭フレークで簡単にできます。
※栄養バランスの図(右)では①主食に入ります。



栄養成分表示 (1人分当り)

エネルギー 353kcal たんぱく質 17.7g 脂質 4.6g
炭水化物 57.6g 糖質 55.8g 食物繊維 1.8g
食塩相当量 1.3g カルシウム 117mg

【参考文献】
食品中のピロリジンアルカロイド類に関する情報(農林水産省)
ふき・ふきのとうはあく抜きして食べましょう(農林水産省)

●文・レシピ・写真:栄養士みやまえ応援団

宮前オリジナル体操を作っています!!

現在、宮前区役所地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所)が、新しい体操等の普及・啓発を進めていて、宮前いきいき通信を発行しているファンズスポーツクラブ宮前も、体操の制作や音楽・映像制作などに携わっています。運動制作の時点から、宮前区内の多くの皆さんに参加していただきエビデンスを取りながら制作してきました。体操で使用される楽曲である宮前兄妹が登場する「だいすきメロコス」は、区役所の保健所等・地域連携担当の職員などが作った曲です。中学、高校は鷺沼にあったサレジオ学園の出身で、AKB48の「365日の紙飛行機」を作曲された青葉紘季氏を中心としたチーム



が編曲等を行い、歌は神木本町在住の長田雄大氏がコーラスアレンジなども含み制作したもので、宮前区のオリジナル音楽になっています。

体操の内容は、宮前区内各地で運動普及推進員や健康サークル、向丘自治会連合会が主催する「健康キャラバン」などで検証を重ね、坂道の多い宮前区で元気に暮らせるための筋力向上につながるバージョンと、普段運動習慣の無い方も元気に暮らすための姿勢改善や運動機能回復につながる2バージョンを作成しています。

さらに、今まで地域の公園体操として行っていた「風の中で」を初めて映像化し、分かりやすく解説したものを作成しています。

宮前オリジナル体操の動画は、宮前区内の皆様にも出演していただき、皆様に愛され、長く区内で行っていただける体操を目指して作っていますので、完成した後は是非一緒に行って、宮前区で元気に過ごしましょう!!

〈体操のネーミング投票実施中〉

体操の企画・制作担当者が考えてつけた3つの名前から1つ選んでください！
結果は後日お知らせします。
区ホームページをご確認ください。
(右QRコード参照)



令和4年は
区制40周年です!!



メロ コスミン

バスター矢野の 今できる!! の問題 えとせとら

悪質な「点検商法」に注意!!

「今ならキャンペーン中で診断が無料です。見させて頂いてもいいですか?」という話をされた場合は名刺などを頂いて「家族の者と話をしますので、今日ここでは判断できません」とお話しください。「外から見たら、外壁が危険なことになっているので、点検させてください!」と、プロから言われたら不安になるかもしれませんが、頂いた名刺などにあるホームページやSNSを見て、その業者を調べてみましょう。

本当に外壁が危険なのか?を調べるために以前よりお付き合いのある会社や信頼できる方の紹介などで「いくつかの塗装会社」に相談し、数社から見積もりを取ることもお勧めします。

おかしいな、断りにくくて困った…などの相談は、「視聴者ホットライン=188」に電話をして相談してみましょう。身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を紹介してくれます。

もし、「訪問販売の方に押し切られて契約をしてしまった」「その時は良いと思って契約をしたけれど友達や知り合いの工務店さんに聞いたら騙されているよと言われ気付いてしまった」など、契約をした場合でも解約することが出来ます。訪問販売による取引は、書面を受け取った日から8日間以内であれば、工事が終わった後でも契約解除が出来ます。この方法を「クーリング・オフ」と呼んでいます。

クーリング・オフは、必ずハガキなどの書面で行います。そのハガキには契約年月日、工事名、契約金額、販売会社、担当者名、「この契約を解除します」ということを書きます。あなたの住所、氏名を書くことを忘れずに。ハガキを書いたら、表・裏共にコピーを取ります。ハガキは郵便窓口で、特定記録郵便又は簡易書留などの「出した日付」が分かる方法で送

送し、受取証などをもらいます。ハガキのコピーと特定記録郵便などの受取証を大切に保管しましょう。電話だと「聞いていません」「その担当は既に会社を退社したので…」など言い訳されるので、ハガキで行うことをお勧めします。

契約書に「クーリング・オフできない」と書いてあったり、クーリング・オフ期間を過ぎているように見えても、契約を解除できる場合があります。諦めずに消費生活センター等に相談してみましょう。

消費者ホットライン 188
川崎市消費者行政センター 044-200-3030

私達、一社)市民住まい向上委員会が行っている「屋根と外壁のメンテナンス講座」の中では、悪質業者の手口などもご紹介しながら皆さんに安全安心に暮らして頂くためのヒントになるようなお話もしていますので、宮前市民館などお近くで開催される時に是非ご参加ください。

一社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスなどを行っておりますので、是非お気軽にご相談ください。



バスター矢野
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一般塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652
一般社団法人市民住まい向上委員会

地域包括ケアシステム推進講演会 × 認知症サポーター養成講座フォローアップ研修 「認知症?」からはじまる一歩 ~当事者と支える人たちから学ぶ~

自分や身近な人が認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を送るためのヒントを専門医、認知症当事者、支援者からうかがえます。認知症サポーター養成講座を受講したことがない方も参加できますのでふるってお申込みください。

【日時】 令和4年3月5日(土) 14:00~16:00 (受付開始13:30)
【場所】 宮前区役所4階 大会議室
【会場定員】 75名

【内容】
1部 認知症専門医による講演
<講師>かわさき記念病院 副院長 長濱 康弘 氏(写真右)
2部 若年性認知症当事者と支える人たちへのインタビュー
<ゲスト>若年性認知症当事者

川崎市若年性認知症支援コーディネーター(NPO法人マイWay) 渡辺 典子 氏
<オブザーバー>かわさき記念病院 副院長 長濱 康弘 氏
<コーディネーター>宮前区役所地域まもり支援センター 保健所支所長 熊切 眞奈美

【申込み】
受付中。電話・FAX・区HPでお申込みください。
参加方法(会場またはYouTube視聴)、氏名(フリガナ)、住所、電話番号、メールアドレス(YouTube視聴の方は必須)、認知症サポーター養成講座の受講の有無等を記入してお申込みください。



※区役所会場参加で、手話通訳・要約筆記が必要な方は令和4年2月17日(木)までにお申し込みください。
(YouTube視聴で手話通訳・要約筆記を見ることはできません。御了承ください。)
※当日YouTube視聴での参加を希望する方は令和4年3月1日(火)までにお申し込みください。お申込み後、YouTubeで視聴するためのURLを御連絡します。

区HPはこちらから

**YouTube
配信あり!**

**参加費
無料**



こんにちは、 宮前図書館です!

認知症の人にやさしい小さな本棚

平成27年12月から「認知症の人にやさしい『小さな本棚』」と題して認知症に関するさまざまな分野の図書をまとめた常設コーナーを設置しています。コーナーには、次のような本を並べています。

認知症当事者の方の想いを伝える本や家族がご本人に寄り添うときに心掛けておきたいことを知るために必要なことに関する本、様々な福祉の支援を受けるためにどのようにすればよいか分かる本等。

今後ともこれまで図書館を使ってきた方が、年齢を重ねても引き続き利用できるように工夫しながら、認知症のご本人やその家族、ケアする専門職、そして市民の皆さんへ役に立つ情報提供を行います。ぜひ一度、ご利用ください。

★宮前図書館「若年性認知症の方からのメッセージ」もご覧ください。(左QRコード参照)



川崎市立宮前図書館
TEL:044-888-3918
宮前平2-20-4





終活をポジティブに...

「エンディングノート」を作っていますか?

「終活」という言葉を聞くと、少しネガティブな気持ちになるかもしれませんが先送りにしていると「認知症」になった時や、突然の死を迎えた時、対処できなくなることもあります。

「終活」とは最期まで自分らしく生きるために、そして後を託された人が困らないよう、人生の最期に向けた準備を行うことです。今回は終活のひとつである「エンディングノート」について考えてみましょう。



●エンディングノートの意義とは?

「エンディングノート」について、メディアでも取り上げられるようになり、気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?相続や生前贈与、遺言などを元気なうちに残しておくことが大切です。最近では、書店などでも市販されていますが、自分らしく後世に伝えるのであれば普通のノートやパソコンで「オリジナルエンディングノート」を作成するのも良いでしょう。

～「エンディングノート」作成の目的は、家族が困らないためであり、自分のためでもあるのです。

自分の死後、何をどのようにしてほしいかが記載されたノートがあれば、家族はその内容に従って供養や片付けを進められます。意思表示をせずに全て家族任せにしてしまうと、想像以上の負担となってしまう場合もあるでしょう。また緊急連絡先や所有している銀行口座などについて記載されていれば、誰に連絡すればよいか、どこで手続きが必要かなどが一目瞭然です。最近では「デジタル遺産」という言葉が発生したように暗証番号やパスワードが分からなくて困ってしまう家族も多くなります。

～遺言を残す場合は正式な遺言書が必要です。

財産を誰にどのような割合で分配するかも、エンディングノートに記載できます。ただしエンディングノートへ書いただけでは法的な効力はありません。自分の意思を伝える事は出来ても法的に効力が無いので、遺産相続についての希望があるなら、エンディングノートとは別に『遺言書』の作成が必要です。そのためにも正式な遺言書を作成しておけば、自分の希望に添った遺産相続を実施してもらえます。

●上手なエンディングノート作成のポイント

「エンディングノート」の作成の意義が理解できたら、実際にエンディングノートを作成してみましょう。しかし一気に作ろうとしても完成させず、元気なうちに考え方が変わったり、相続すべきお子さんなどが亡くなってしまったり自分を取り巻く環境は変わっていきます。エンディングノートを上手に作成するにはいくつかのポイントが

あります。

■定期的に書き足して情報を更新していく

作成時には書ける項目からどんどん書きましょう。また書き終わってから定期的に見直し、情報の修正や書き足しを行いましょ。常に新しい情報に更新することで、役立つノートになります。誕生日など、日にちを決めて見直すようにすれば忘れません。

■保管場所を決め信頼できる家族に伝える

エンディングノートを書いても、家族に見つからなければ、いざというときに活用できません。自分の意思を伝えられない状態になった時や死後に役に立てられるよう、保管場所を決めましょう。どこへ保管するか決めたら、信頼できる家族に伝えます。

■登録、契約しているサービスなども明記

クレジットカード、駐車場の契約、サークルや習い事、貸金庫、水道・ガス・光熱費・インターネットなどの引き落とし口座といった情報など費用が発生しているものは全て書き出しましょう。色々な物の退会、解約などを行わないと死後も引き落としが続くなどして残された家族に迷惑をかけてしまう可能性もあります。SNSを利用している方は、アカウントをどのよう

に処理するか決定し書いておきましょう。このようなサービスは家族が確認しても把握しきれないことが多々あります。解約に必要な情報や死後の処理方法が書いてあれば、手続きを行う家族の負担軽減につながるはず。また、クレジットカードや銀行口座などの引き落とし口座といった情報など費用が発生しているものは全て書き出しましょう。色々な物の退会、解約などを行わないと死後も引き落としが続くなどして残された家族に迷惑をかけてしまう可能性もあります。SNSを利用している方は、アカウントをどのよう

■家族、周囲の人のことを書く

自分のことを一通り書き終わったら、次は家族や周りの人について書きましょう。伝えたくても少し気恥ずかしくて話せなかった日ごろ伝えられたい想いも言葉にしておく、素敵なメッセージになります。

■理想の葬儀、納骨の方法を書いておく

葬儀は密葬や家族葬など小規模に開催するのができるだけ多くの知人・友人を呼びたいのかを決めておきます。納骨も従来通りに実施する他散骨を選べるケースもあるでしょう。遺影に使う

写真や喪主を務めてほしい人の希望も記しておきます。どのような葬儀をしたいか決めておくと、家族が準備を整えやすいでしょう。

■遺言書の有無や保管場所

遺言書の有無は遺産分割協議の実施における重要なポイントです。遺言書を作成しているのであれば、それが自筆証書遺言・公正証書遺言・秘密証書遺言のどれにあたるかも書きます。作成時に協力してもらった専門家の連絡先も明示しておく安心です。エンディングノートには死後の話だけでなく将来的に施設への入所などが決まった時などの対応も明記しておきましょう。

■介護の依頼先、介護資金の預け先

どこでどのような介護を受けたいのか、希望を書いておくと家族が困りません。認知症になった場合も安心です。施設での介護を希望するなら、どのような施設に入所したいのか条件を書き出します。入所したい施設が決まっている場合はその施設の名称や連絡先も記載すると家族の手間を軽減できます。家族の力を借りて自宅介護を受けたいと考えている方は、誰にどのように担ってもらいたいのかもはっきりさせましょう。単に希望を書きだけでなく、そのための資金についても言及します。

■ペットについて

一人暮らしでペットを飼っている方はペットの扱いについても書いておくと安心です。施設への入所や病院への入院が決まった時、自分がなくなった後は、ペットの世話を他の誰かにお願いしなければなりません。そのためペットの面倒を見てもらいたい人を書いておきます。周りに任せられる人がいない場合はペットを引き取っている施設やNPO法人を記載してもよいでしょう。託された人がペットの世話をしやすいよう、名前・種類・年齢・かかりつけの獣医・好きなことなども書いておくのもおすすめです。

エンディングノートは老後や死後について、自分の希望を示すためだけでなく、自分にとってもこれまでも振り返るきっかけとなり、意識が変化している可能性もあるでしょう。ノートへ書く内容は、自分のこと、周りの人のこと、将来のことなど様々です。エンディングノートは、是非楽しみながら作成してください。

●文責:編集部

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●宮前区社会福祉協議会
- 平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家 ●アリーノ
- フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●宮前平駅前スペース・ここわ ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局
- バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック ●宮前平整形外科クリニック ●サギヌマスイミングクラブ宮前平
- サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体 ●エイド宮前平整体院
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございます。次号(第8号)は2022年5月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第7号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ
編集部: ファンズスポーツクラブ宮前
川崎市宮前区神木本町5-1-17
TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641
MAIL: postmaster@funssports.com

http://www.fscmiyamae.net