

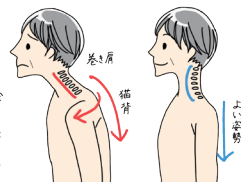
## 今年の春は「背筋」を伸ばして元気に過ごしましょう!!

年齢を重ねると、なかなか疲れが取れなくなったなど、何らかの自覚症状を感じている人は少なくないのではないでしょうか。さらに3年近く感染症対策で外に出歩くことを控えていたり、運動習慣が無くなった方は、少し運動をしたり、長い距離を歩いたりすると、だるさや疲れを感じやすくなっていると思われれます。その原因には、あなたの姿勢が大きく関わっているかもしれません。

久しぶりに自分の姿を鏡で見た時に、「少し前に比べて背中が丸くなっているな…」と感じた方はいませんか?

背中が丸まって姿勢が悪くなり、あごが前に出ている状態の「猫背」。宮前いきいき通信ではこれまでも「猫背」について取り上げてきましたが、寒い冬なので、外出や運動の機会が少なくなり長時間のパソコン作業、スマートフォンの見すぎなどによって起こる「巻き肩」も「猫背」の一つです。

「巻き肩」は肩関節が内側に内ねじりしている状態をいいます。横から見ると、肩が前に出ていて、



後ろから見ると肩甲骨が外側に動くようになっていく状態です。特にスマホは画面が小さいので、楽な姿勢で見ようと、背中を丸めて画面に近づこうとするため、どうしても肩甲骨が外側に移動して肩が前に出がちになるのです。

さらに「猫背」は肩こりなどの上半身の痛みだけでなく、腰痛の原因にもなります。

シニアの方が「猫背」を放置し、運動を行わず、必要な栄養も摂取していないと、加齢による筋肉の衰えなどから、背中や腰の曲がり方が進行してしまう「老人性円背(ろうじんせいえんぱい)」という状態が起こります。老人性円背になると、身体や生活に色々な悪影響が出てきます。例えば、「立ち上がる・歩くなどの生活動作がしにくくなる」、また背中が丸まってしまうので「床や椅子から立ち上がる・足を上げて歩くなどの動作がしづらくなる」など、日常生活に大きな支障が出ます。

生活に障害が起こらなくても、前かがみの姿勢が習慣になっていると腹圧が高くなり、胃酸の逆流が起こりやすくなる逆流性食道炎などの体の不調

を起こす可能性も増えていきます。逆流性食道炎とは、胃酸を含んだ胃の内容物が食道まで逆流しそこから炎症を起こしてしまう疾患です。胸やけや口内炎の原因になるだけでなく、放置をしておくとう食道がん発症の危険性があります。

春になったら、ウォーキングや運動を再開しようと思っている皆さん、寒いこの時期に少しでも姿勢改善を行い、運動しやすい体におきませんか?

今回は、加圧トレーニングや姿勢・動作改善を行っている宮前区役所近くのアルゴスポーツ宮前平の猿田店長に自宅で出来る姿勢改善簡単トレーニングを教えてくださいました。皆さんもさっそく「背筋」を伸ばして健康な体になる準備を始めましょう。



●文責:編集部

## 宮前健康リレーコラム Vol.5 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ  
姿勢改善簡単トレーニング

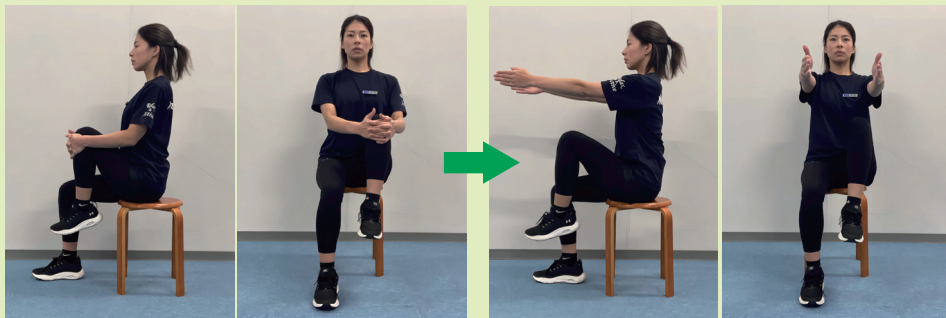
こんにちは!アルゴスポーツ宮前平の猿田です!自分の背中が丸くなっていると感じたことのある方が多いのではないのでしょうか。今回はそんな背中を伸ばしやすくなる簡単な運動をお教えます!肩こりや腰痛予防にもなりますよ!

### ～船こぎ運動～



- ①イスに座り、タオルの両端を持ちます。
- ②タオルを胸に引き寄せながら、背中を反ります。(写真左)  
※息を吸いながら
- ③タオルを前に伸ばしながら、背中を丸めます。(写真右)  
※息を吐きながら
- ④10回程度、②③を繰り返します。

### ～脚上げ運動～



- ①イスに座り、片膝を抱えます。  
背中を出来るだけ真っ直ぐにしておきます。
- ②脚を持ち上げたまま、10～20秒キープをします。
- ③反対側も同様に行います。

※頑張りそうな方は、①で膝を抱えずに腕を前に伸ばしてやってみましょう!

## 日常動作の改善に着目!～アルゴスポーツ宮前平～

アルゴスポーツ宮前平では、日常生活や運動中における動作や身体の使い方を抜本的に見直すことで、皆さんが体に対して抱えている問題点を解決しています。人生の目標達成に向けてスムーズかつパワフルに動き続けることができる心と体になっていただくため、私たちライフコーディネーター(人生を豊かにする人)のマンツーマンでの運動をぜひ一度体験してみてください!



猿田 夏希(ライフコーディネーター)  
アルゴスポーツ宮前平  
川崎市宮前区土橋7-25-29  
TEL 044-855-5501



# 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」から運動後の栄養補給についてのアドバイスです。

## 運動後の栄養 ～運動効果を向上させる栄養素とおすすめメニュー～

運動後の栄養補給をしていますか？運動後の栄養補給は、運動の効果をさらに向上させることができると言われています。けが防止のためのストレッチや運動中の水分補給などは、心がけている方が多いと思います。しかし、運動後は、達成感や疲労感のみを味わうことだけで、身体のフォローのため意識的に何かをしているという方は少ないかもしれません。今回は運動後の栄養補給についてお話します。

### ●運動後に特に摂りたい栄養素

#### ①たんぱく質

運動後、たんぱく質が不足していると、筋肉量が減り代謝の低下や貧血に繋がったりします。しかし、運動後30分以内にたんぱく質を摂取することで、筋肉合成が促進し、効率よく栄養素を取り込むことが出来ます。(筋肉がたんぱく質を吸収しやすいタイミング「ゴールデンタイム」と言われています。)この時間、特にたんぱく質を補給することで、運動で傷ついた筋肉の補修や新たな筋肉を増量する手助けとなります。

また、運動後だけ摂取すればいいかと言うとそうではなく、基本は普段の食事から、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などの良質なたんぱく質の摂取が必要です。1食に自分の片手に乗るくらいの量を食べるといいでしょう。

1日の総たんぱく質量が足りていても毎食たんぱく質を食べていない場合は、筋力が低下するといった研究結果もあります。ただし、糖尿病性腎症や慢性腎不全などの腎機能障害の方など医療機関を受診している方は、医師の指示の下で摂取する必要があります。

#### ②糖質

糖質(炭水化物)は、摂りすぎると脂肪(グリコーゲ

ン)として蓄えられるため痩せたいと思っている人は「摂取したくない」と、思うかもしれません。しかし、糖質は、筋肉をつくるためのエネルギー源として非常に重要な栄養素です。運動をすると筋肉や肝臓に貯蔵されている糖質から作られたグリコーゲンがエネルギーとして使われます。このグリコーゲンが不足したままだと、筋肉からたんぱく質が消費され「運動したのに筋肉が失われてしまう」という結果になりかねません。

炭水化物もたんぱく質と同じように運動後30分の間に摂取することが望ましいとされています。消化吸収のよいおにぎりやバナナなどを選択するのもいいでしょう。血糖値の急上昇が気になる方は、血糖値が急激に上がらないよう食物繊維を多く含む食材やたんぱく質や少量の脂質と一緒に摂るなど工夫してみましょう。精製された白っぽい食材よりも玄米などの茶色い食材を選ぶことも、血糖値の上昇を緩やかにすることができる1つの選択です。

#### ③水分

栄養素の補給の他に、運動後の水分補給は非常に大切です。体の中の水分は、栄養や老廃物を運搬・体の中の浸透圧の調整・体温の調節・消化液やホルモンの分泌など様々な働きをしています。また、運動中水分が失われると、脱水症や熱中症や血栓症の危険性があります。運動前、運動中のこまめな水分補給に加え、運動後も十分に水分を摂取するようにしましょう。また、長時間や大量に汗をかくほどの運動をした場合には、水分と同時に塩分などの電解質(ミネラル)も失われています。そんな時は、塩分・ミネラルを含むスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。ただし、スポーツドリンクにはミネラルと一緒に糖分も多く入っているので、摂りすぎには注意が必要です。また、緑茶や煎茶、コーヒー、紅茶など

カフェインが含まれている飲み物は利尿作用があるため運動中や運動後の水分補給にはあまり適していません。できれば水やほうじ茶、夏場であれば麦茶などがおすすめです。

#### ④その他

運動前後にビタミン類を摂取することは、運動効果を高め、運動後の疲労の蓄積を抑制することにつながります。たんぱく質を摂取する時にビタミン類やミネラル類が豊富な野菜やきのこ類、海藻類なども一緒に摂取することが大切です。ビタミン類が多く含まれる食品には、緑葉色野菜や果物、肉類、豆製品などがあります。

運動後に摂取するたんぱく質や糖質の量はあくまで補食です。3食の食事に負担にならないものを選んで摂取するよう心掛けましょう！



### ●バナナヨーグルト



- 材料 (1人分)**
- ・プレーンヨーグルト: 100g
  - ・バナナ: 1本(100g)
  - ・蒸し大豆: 10粒(10g)

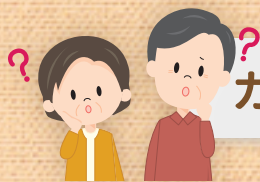
- ①バナナは1cmほどの厚さに切る
- ②容器にヨーグルトとバナナを入れる
- ③最後に蒸し大豆を添える

※好みで少量のはちみつを加えてもよい  
大さじ1/2(約10g)加えると、33kcal増えて、エネルギーは198kcalになる

#### 栄養成分表示 (1人分当り)

エネルギー 165kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.8g  
糖質 20.3g 食物繊維 1.9g  
食塩相当量 0.1g カルシウム 131mg

●文・レシピ・写真: 栄養士みやまえ応援団



## ガラケーが使えなくなるって本当？



ガラパゴス携帯(通称:ガラケー)は3G回線を使用する端末が多いのですが、携帯電話会社は3G回線サービスの提供を既に終了していたり今後終了することを決めています。

実際、近年は4Gや5Gといったさらに高速で高品質の通信規格の登場により、利用者が減少し続けています。

既にauは2022年3月31日でサービス終了しています。ソフトバンクは2024年1月下旬でサービス終了することを発表しており、一番長くサービスを続けるドコモも2026年3月31日でサービス終了することを発表しています。

ガラケーが使えなくなるとは言っても、全てのガラケーが使えなくなるわけではありません。実はガラケーの中にも、3G回線ではなく4G回線を使用する機種もあります。4G対応のガラケーであれば3G回線のサービス終了後も何の問題もなく使用可能です。

自分のガラケーのディスプレイ上部に「4G」との記載があれば、3Gのサービス提供終了にかかわらず、使用可能なので安心してください。

ソフトバンクやドコモのガラケーを使っている方は、ご自分の電話が「3G」なのか「4G」なのかを確認してみてください。



# バスター矢野の できる!! の問題 えとせとら

## 健康被害が少ない家って どんな家?

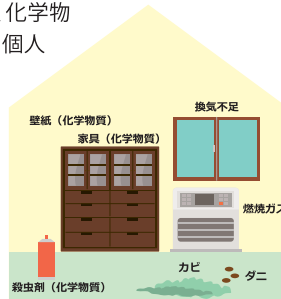
一般社団法人市民住まい向上委員会で代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

シニアの皆さんにとって自宅に滞在している時間は、ほとんどの方が寝ている時間も含め1日の半分以上ではないでしょうか? 「シックハウス」という言葉を聞いた事がありますか? 住宅の高気密化や化学物質を放散する建材・内装材を使用することにより、新築・改築の住宅などで化学物質による空気汚染があり、居住者に様々な体調不良や健康障害が生じていることが報告されています。それらの症状は多様で、症状発生の仕組みをはじめ、未解明の部分も多く、様々な複合要因が考えられることから「シックハウス症候群」と呼ばれています。シックハウス症候群は、建材・内装材等から放散されるホルムアルデヒド等の化学物質やダニアレルゲンが原因とされています。

シックハウス症候群の主な症状としては、頭痛、喉の痛み、目の痛み、鼻炎、嘔吐、呼吸器障害、めまい、皮膚炎などが上げられていますが、病気としてのメカニズムと治療法も解明されておらず、医療分野でも対応が整備されていないのが現状です。また、発症時期とその可能性については個人差が大きく、それが原因解明の妨げにもなっているようです。

化学物質に関するシックハウス症候群の主な原因は、建材・家具・日用品等からの化学物質の放散、住宅の設計・施工方法、化学物質に対する感受性の個人差などの様々な要因が複雑に関係していると考えられます。症状を引き起こす要因としては建築物等に含まれる化学物質、住宅の高気密化、換気などをあまり行わず閉めきったままが多い暮らしが挙げられます。



例えば、ホルムアルデヒドは「壁」の塩ビ壁紙等仕上げ材・可塑剤・接着剤や、「天井」の合板・ボード「床(フローリング等)」の合板などに使われていますし、トルエン・キシレンなどは「床」の塗料などにも使われています。元々、日本の壁は漆喰などの塗り壁が中心でしたが、左官職人などを使わなくてよく、工期も短く単価の安いビニールクロスが中心になり、床も畳から合板のフローリングや化学物質を使った「フローリング風仕上げ」にしていった事も原因の1つです。

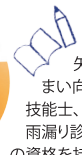
また、シックハウスは化学物質だけでなく、高い湿度のため細菌、カビ、ダニが繁殖しやすくなっている事も原因の1つとされています。対策としては、換気が重要です。化学物質が室内に残らないようにしましょう。これからの長いシニアライフを考えてリフォームを考える時に工務店さんに部材について聞いてみる事をお勧めします。さらに、無垢・珪藻土・漆喰などの自然素材内装材を使ってみるのも1つのアイデアです。普通に生活をしていて、知らないうちに「シックハウス症候群」になり健康被害が起らないように考えてみてはいかがでしょうか? 私達、一社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社もご紹介できますのでお気軽にご相談ください。

またシックハウスは化学物質だけでなく、高い湿度のため細菌、カビ、ダニが繁殖しやすくなっている事も原因の1つとされています。

対策としては、換気が重要です。化学物質が室内に残らないようにしましょう。これからの長いシニアライフを考えてリフォームを考える時に工務店さんに部材について聞いてみる事をお勧めします。さらに、無垢・珪藻土・漆喰などの自然素材内装材を使ってみるのも1つのアイデアです。

普通に生活をしていて、知らないうちに「シックハウス症候群」になり健康被害が起らないように考えてみてはいかがでしょうか?

私達、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を365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社もご紹介できますので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。一級塗装技能士、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



## セルフメディケーションのススメ・花粉症は早めに薬を飲みましょう!~

今年花粉症は関東で2月上旬からスタートすると言われていいますので、そろそろ始まっているかもしれませんね。皆さんくしゃみしていませんか? 日本気象協会のホームページの情報によると、スギ花粉のピークは例年並みで、3月上旬からピーク入りする地点が多い・飛散量は九州~東北で前シーズンより多く、特に四国・近畿・東海・関東甲信で非常に多い予想とのことです。花粉症の方は、しっかり対策していきましょう。



まずは、外に出るときはできるだけ帽子・眼鏡・マスク・上着を着ること。そして家に帰ってすぐに上着もマスクもすべて外して玄関より先には持ち込まないことです。もちろん洗濯物は家の中に干して乾燥機などを使用しましょう。

さて、皆様花粉症とは何だと思えますか? 花粉症とは**花粉によって生じるアレルギー疾患の総称**であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。

花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻汁が生じ、少し遅れてから鼻づまりの「即時相(そくじそう)反応」が生じます。このときの鼻の粘膜は、かぜに近い赤い色の粘膜の腫脹を起こします。(厚生労働省HPより)

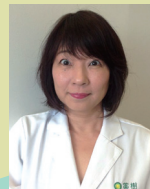
春先のスギ花粉が有名ですが、実はあらゆる花粉に対してアレルギーは存在するため1年中花粉症の症状が出る方もいらっしゃいます。

治療の中心は、抗アレルギー薬の服用です。できれば花粉が飛び始める前に飲み始めると、花粉症の症状が軽く済みます。ただ目のかゆみには飲み薬は効きませんので、抗アレルギー薬の点眼薬を使用していきましょう。これもしっかり継続することで十分に効果が出ます。薬局では、抗アレルギー薬の市販薬も販売していますのでお近くの薬局薬剤師にご相談ください。

また、スギ花粉症に限ってですが、減感作療法という治療法が、今年の夏頃から始めると、来年の花粉症には、効果が出始めます。減感作療法は、抗原(スギ花粉のアレルギーのもと)をものすごく少量ずつアレルギー反応が起こらない程度に毎日3年間以上を服薬を継続して意図的に体内に投与し、反応の起こらない体質作りをするものです。ぜひこの花粉症から抜け出したい方は、耳鼻科・内科などかかりつけの医師にご相談ください。残念ながら、減感作療法は来年に向けての準備にしかありませんし、花粉の飛んでいる時期にはできませんので、まずは今年花粉症を乗り切るために薬局では、花粉症に負けずに気持ちよく花見ができるようになる、鼻うがいの製品や花粉除けのメガネなども用意していますので、ぜひお気軽にご相談ください。

### 大貫 ミチ

(川崎市宮前区薬剤師会 会長)  
薬樹薬局宮前平2号店  
川崎市宮前区小台2-6-6  
宮前平メディカルモール1階  
TEL 044-870-8925





## 坂の多い宮前区で 「ノルディックウォーキング」始めてみませんか？

### ●ノルディックウォーキングって何？

最近、宮前区内でスティックを使って歩いて  
人を見かけるようになりました。スティックを  
使ったウォーキングには「ポールウォーキング」  
と「ノルディックウォーキング」があります。「ポール  
ウォーキング」と「ノルディックウォーキング」  
どこが違うの？と思われる方も多いのではない  
でしょうか？実は、スティックの形状や使っている  
筋肉の部位、さらには目的が違います。



ポールウォーキング(左)・ノルディックウォーキング(右)

基本的に「ポールウォーキング」は、スティック  
を体の前に突く「前方スタイル」で、地面に突く  
部分が丸い形状になっており、持ち手はしっかり  
握ります。

「ノルディックウォーキング」はスティックを体  
の後ろに突きながら歩く「後方スタイル」で、持ち  
手にグローブが付いていて手を固定し、地面に  
突く部分はブーツの様な斜めの形のパットにな  
っています。

「ポールウォーキング」は足腰の負担を軽減し  
ながら歩くことが主な特徴ですが、「ノルディック  
ウォーキング」は、元々クロスカントリー選手のト  
レーニング機器として開発されたので、体の多く  
の部位を使って歩くように設計されており、運動  
量が多く、心拍数・消費カロリー量共に普通に歩  
く時よりも多くなります。

「安全に歩きたい、歩行をサポートしたい」と  
いう方には「ポールウォーキング」をおすすめし  
ます。健康維持目的で「ポールウォーキング」を  
行っている方も多く、宮前区でもフロンタウン鷺  
沼などで教室なども開催されています。

「まだまだ元気に歩けるぞ!!」というシニアの  
方や、ダイエット目的の方には「ノルディックウ  
ォーキング」はおすすめのウォーキング法です。

今年から、東高根森林公園でアクティブシニア  
の方や、ダイエットや有酸素運動効果を狙った  
「ノルディックウォーキング」体験会が始まりまし  
た。1月18日(水)に行われた体験会に参加してく  
ださった方からは、「全身を使って良い運動にな

った!!」「今日  
の体験会で  
二の腕が筋  
肉痛になり  
そう」など普  
段のウォ  
ーキングイ  
ベントでは出  
てこないよ  
うな感想を  
いただけてい  
ます。



1/18東高根森林公園での体験会の様子

今回は、宮前区でこれから注目されそうな「ノ  
ルディックウォーキング」をご紹介します。

### ●ノルディックウォーキングの効果

ノルディックウォーキングを正しく行えるよう  
になると、下半身だけで歩くのではなく全身で歩く  
ので、ひざや足首の負担を軽減し、効果の高い  
フィットネスにつながります。具体的に次のよう  
な効果が挙げられます。

#### ①足腰への負担が少なく長時間の歩行も楽

スティックを使用することで、脚部の関節や腰  
への負担が軽減され、長い距離の歩行が可能に  
なり、ダイエットを目的とした有酸素運動が行い  
やすくなります。

#### ②90%の筋肉を使う全身運動に

ウォーキングは主に下半身が中心の運動です  
が、スティックを活用することで上半身の運動が  
加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動へとつ  
ながります。

#### ③歩き方がきれい!

スティックで地面を押しながら歩くことにより、  
姿勢が良くなり、きれいな歩き方になります。理  
想的な歩き方が身につきます。

#### ④二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く!

スティックで地面を押し運動は二の腕や胸の  
筋肉、腹筋を使い、歩幅もぐんと広がるため、歩  
くだけで二の腕や腹部、ヒップがシェイプされ、  
バストアップも期待できます。

#### ⑤長時間運動しても疲れにくい

ノルディックウォーキングは、自覚的運動強度  
が低いので運動量を増やすことが可能です。

ウォーキング法を覚えてしまえばどなたでも  
出来るので、一人でも始めることが出来て三日  
坊主にならず継続しやすいだけでなく、カロリー  
消費量を、通常のウォーキングよりも30~40%

ほど高めることが可能なので、ダイエット目的の  
方や高血圧・高血糖の方にも効果的です。

### ●ノルディックウォーキングの基本動作

今回は、基礎のノルディックウォーキングフォ  
ームをご紹介します。

スティックを突く位置は、ノルディックスキー  
の様に自分の体の後方になります。踏み出した  
足とスティックの付いた位置がちょうど二等辺  
三角形になり、上半身が垂直に立った状態の時に  
スティックの先のブーツの底面が地面にしっかり  
付き付くようにします。ブーツが付いた時に手首も  
使ってブーツを地面にしっかりと押し、さらに肩  
甲骨と腕を使って押し込むと体が自然に前に押  
し出されます。



歩き方は「クロス  
モーション」と呼ば  
れる動きで、肩のラ  
インと骨盤のライン  
が平行に動き「右足  
が前に出る時に左  
肩が前」「左足が前  
に出る時には右肩  
が前に出る」様に歩  
いていきます。地面  
に押し込む手が、自

分の体のラインより後ろまで押し込めるよう  
になると推進力が増していきます。

坂道を上がっていく時には少し頭を前に出し  
前傾姿勢で、下る時は少し頭を後ろにして後傾  
気味に歩くと、しっかりブーツを地面にグリップ  
させて歩くことができ、下半身への負担が軽減  
されます。

ノルディックウォーキングを始めた時、二の腕  
や背中をしっかりと使っている感覚があれば、正し  
く歩いている証拠です。

ノルディックウォーキングを学んでみたい方  
は、3月15日(水)午前10時~東高根森林公園で  
体験会(要事前申込)が開催されます。是非、ご  
参加ください。お問合せ・お申込は東高根森林  
公園パークセンター 044-865-0801まで。

姿勢矯正・下半身負担軽減・全身運動につな  
がる「ノルディックウォーキング」で、健康を手  
に入れましょう。

●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 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーナ
- 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
- 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 ●プライマリ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
- 宮前平内科クリニック ●薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬橋・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂)
- 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 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- 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。

### 宮前いきいき通信 第11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>