

11月
23日(金・祝)
開催

第8回 スポーツのまち麻生

わくわくイベント2018

開催場所 川崎市麻生スポーツセンター

○協賛：川崎市総合型地域スポーツクラブ育成連絡協議会

◆事前申込不要!!各プログラムがこの日だけ無料参加OK!!◆各プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

「書道教室」

正しい筆使いや字の形を学びます。
ベテラン講師が指導いたします。
スポーツにも繋がる集中力も高めることができます。

「スポーツタッキング」

スポーツタッキングとは、カップをピラミッドの形に積み上げたり崩したりする速さを競うスポーツです!ゲーム感覚で反射神経・集中力がどんどんUPしていきます。

「スポーツ吹矢教室」

公式の競技用具を使用したスポーツ吹矢を体験できます。専門のコーチが吹き方から精神集中方法まで分かり易く指導します。

「合気道教室」

合気道の技法を学び体幹を鍛え、しなやかな身体をつくり、美しい姿勢での動作を身につけます。幼児から大人まで、親子での参加大歓迎です。

「クツフ」

スウェーデン発祥の薪き投げ陣取りゲーム。老若男女みんなが楽しめる海外ではメジャーなスポーツです。簡単そうでもやってみると意外に当たらない...そんな面白さにハマってしまいます。

「ポッチャ」

パラリンピックの競技種目でもあるポッチャは、競技者に赤色/青色の六つのボールが与えられ、それを対戦相手と交互に一つずつ投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールにいかにか近づけるかを競う楽しい競技です。

「みんなでエアロビクス」

スポーツデー金曜日でお馴染みの杉田先生によるエアロビクスです。家族皆で身体を動かしましょう。

「ファミリーバスケットボール」

元オリンピック(アトランタ)7位入賞の経歴をもつ岩屋睦子(旧姓村上)コーチによる親子対象バスケット教室です。ドリブル・シュートのコツを教えてください!!

「しなやかストレッチ」

身体が硬い方・腰痛・肩こりを解消したい方におすすめです。ヨガのポーズを取り入れたり筋膜リリースを取り入れたオリジナルストレッチで全身をほぐします。

「ロコモ予防体操」

日頃運動していない方におすすめです。今後、要介護にならない様にお家でできる簡単な動きのコツや運動方法を分かりやすく指導します。

ロコモとは筋肉・骨・関節といった運動器にいずれか、複数に運動障害が起これば日常生活機能が低下する事

その他

- 展示スペース 絵画・造形・書道を鑑賞して芸術の秋を感じよう。
- インボディ測定会 筋力・体脂肪・基礎代謝など測定しよう。
- 地震調査アンケート(午前中) 災害の対策をみんなで考えよう。
- フリーマーケット(雨天時中止) 出店者も大募集!!1区画(サイズ1.5m×1.5m)¥500
- トレーニング室無料開放 (中学生以上)初めての方は初回説明会をご受講ください。

主催団体

- ◇ 金程中学校区総合型スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」川崎市麻生区金程2-10-1金程小学校内(事務局)
TEL:070-4557-4094 (HP)<http://wa-wa-wa-club.blog.so-net.ne.jp>
- ◇ NPO法人柿生地区総合型地域スポーツクラブGET川崎市麻生区片平3-3-1川崎市立柿生小学校内GET事務局
TEL:044-988-0019 (HP)<https://get-kakio.com/>
- ◇ NPO法人中野島総合型スポーツクラブ「ビルネ」川崎市多摩区中野島1-16-1ビルネクラブハウス:中野島中学校体育館1階
TEL:044-932-4838事務局伊藤 (HP)<http://birnehome.web.fc2.com/>
- ◇ 麻生スマイルクラブ 川崎市麻生区王禅寺303-1 県立麻生養護学校内
TEL:080-4677-2509※平日15~19時 (HP)<http://asaosmile.com>
- ◇ 麻生スポーツセンター 川崎市麻生区上麻生3-6-1
TEL:044-951-1234 (HP)<http://www.asao-sc.jp/>