11月23日（木・祝）開催!!

第12回　スポーツのまち麻生
わくわくイベント2023

＜開催場所＞　川崎市麻生スポーツセンター

☆印は、障がいのある方でも参加できます。

◆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下さい。

「スポーツウエルネス吹矢」

的当てゲームもあるよ！

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、分かりやすく楽しみながら、ストレス解消、精神力＆集中力を高めるお手伝いをします。

「バドミントン」

バドミントンを始めてみたい人も、ゲームをエンジョイしたい人も、バドミントンの楽しさを体験しましょう。基本から学べます。

「フロアボール」

フロアボールとは、スウェーデンで考案された、室内ホッケースポーツで、防具やスケートが不要なため手軽に始められるスポーツです。スティックを使ってプラスチック製のボールを相手チームのゴールに入れて得点を競う、室内で行う団体球技です。

「卓球」（定員40名）

ラケットの持ち方から卓球の基礎が学べます。
１０台の卓球台に分かれてゲームもやってみましょう。

「スポーツ合気道」

合気道の形や技法を学びます。
体幹を鍛え、しなやかな身のこなし、美しい姿勢での動作を身につけます。親子での参加、大歓迎です。

「ボッチャ教室」☆

パラリンピックの競技種目でもあるボッチャは、年齢、性別を問わず、誰でも気軽にできる種目です。
チームごとに赤色または青色のボールをジャックボールと呼ばれる白いボールにどれだけ近づけられるかをきそう、誰でもできる簡単で楽しい競技です。

「書道教室」

正しい筆遣いや字の形を学びます。
初めての方も大歓迎です。学習に必要な集中力も身につきます。
親子での参加も大歓迎です。

「防犯教室」☆

「自分の身は自分で守る」といっても、守るとは戦うことだけではありません。不要な争いを避けることも大切です。もしもの時に怖がらずに対処できるよう、自分の身をしっかりと守れる知識と動きを覚えましょう。楽しく、真剣に取り組みましょう。

○主催

◇ **総合型地域スポーツクラブ金程中学校区「わ・わ・わ・クラブ」** 麻生区金程2-10-1金程小学校内(事務局)
TEL:070-4557-4094　（HP）https://sites.google.com/view/wawawaclub

◇ **NPO法人柿生地区総合型地域スポーツクラブGET** 麻生区上麻生7-14-1　GET事務局
TEL:090-3754-2017　（HP）https://get-kakio.com/

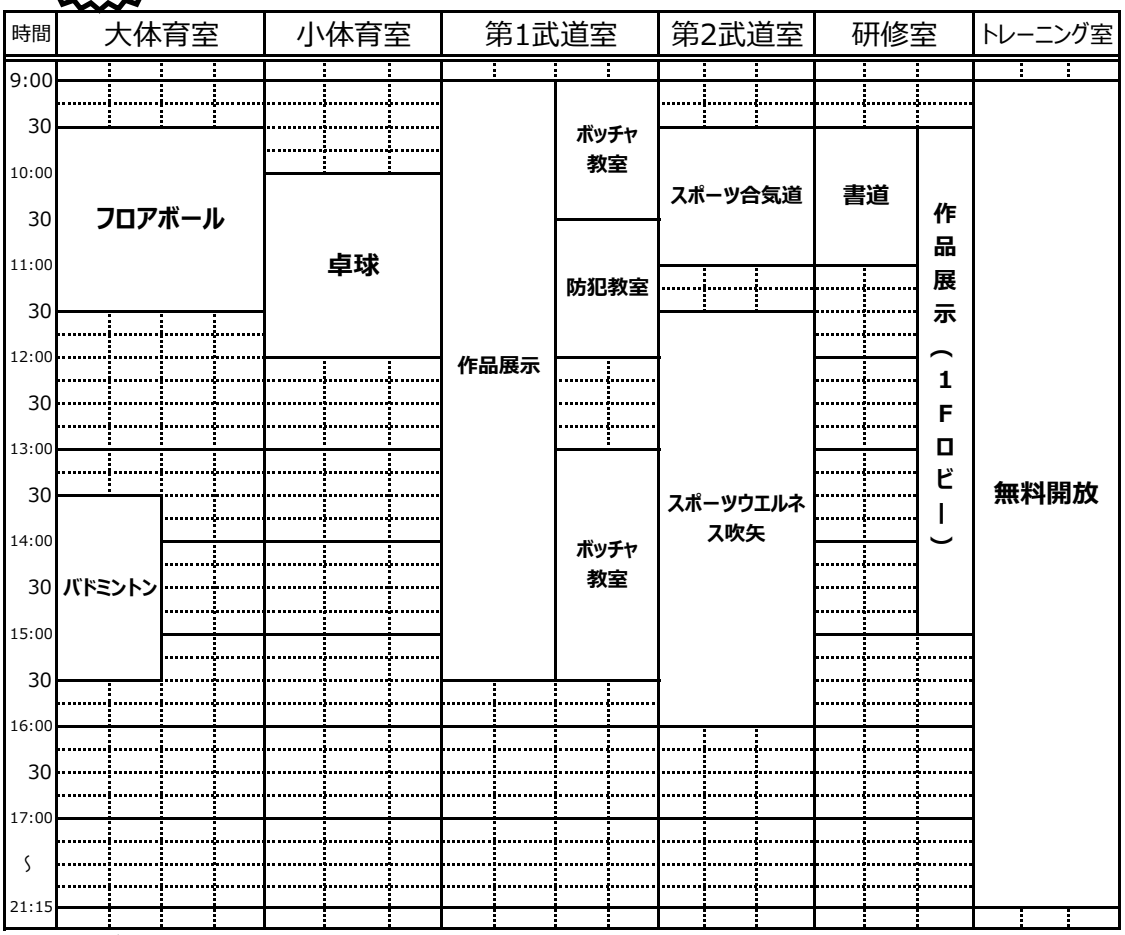
◇ **NPO法人中野島総合型スポーツクラブ「ビルネ」** 多摩区中野島1-16-1ビルネクラブハウス:中野島中学校体育館１階
TEL:044-932-4838 事務局/伊藤　（HP）http://birnehome.web.fc2.com/

◇ **麻生スポーツセンター** 川崎市麻生区上麻生3-6-1
TEL:044-951-1234　（HP）https://www.asao-sports.com/

○協賛　：川崎市総合型地域スポーツクラブネットワーク会議　　**○後援　：川崎市麻生区**

イベントタイムスケジュール

１１／２３（木･祝）開催！ 教室いろいろ 無料体験！！



イベント参加希望の方は、動きやすい服装・室内シューズを持参下さい。ロッカーを使用される場合100円玉をご用意ください。(使用後返却されます)

インボディ測定会

自分の身体を知ろう！
服を着たまま測定可！
測定たったの３分間！！

測 定
体脂肪
筋肉量
身体バランス

【 開催時間 】
①9:30～10:30
②11:00～12:00
③13:00～14:00

【 会場 】
２Ｆロビー

※各回、終了時間10分前に受付を終了します。
※ペースメーカーをつけている方、妊娠されている方は測定できません。

◆各プログラム15分前から受付を開始します。◆

種目		時間	対象	服装 ・ 持ち物
バドミントン		13:30～15:30	小学生以上	運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はラケット
卓球		10:00～12:00	小学生以上	運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はラケット
スポーツ合気道		9:30～11:00	小学生+保護者	運動のできる服装、室内シューズ、お飲み物
書道		9:30～11:00	小学生以上	書道道具または大筆をお持ちの方はご持参ください。
スポーツウェルネス吹矢		11:30～16:00	小学生以上	運動のできる服装、室内シューズ、お飲み物
ボッチャ教室		9:00～10:30 13:00～15:30	どなたでも参加可	運動のできる服装、室内シューズ、お飲み物
防犯教室		①10:30～10:55 ②11:00～11:25 ③11:30～11:55	どなたでも参加可	運動のできる服装、室内シューズ、お飲み物
作品展示	１Ｆロビー	9:00～15:00	どなたでも参加可	展示スペースです。作品には触らないでください。
	第１武道室	9:00～15:30		
フロアボール		①9:30～10:25 ②10:35～11:30	小学生以上	運動のできる服装、室内シューズ、お飲み物
インボディ測定		9:30,11:00,13:00 各回1時間	高校生以上	測定は裸足で行います。
トレーニング室		9:00～21:15 最終入場(20:45)	中学生以上 ※初めての方、久しぶりに利用される方へは、利用方法等を説明させていただきますので、受付にてお申し出ください。	運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、お飲み物 ※ジーパン、スカート類、ワイシャツ類、サンダル履き等運動に適していない服装ではご利用いただけません。

○ **全てのプログラムは当日参加になります。定員のあるプログラムは、参加者が多い場合、参加できない場合もあります。**
○ 各プログラムの進行状況により、時間の変更や開催を中止する場合もありますのでご了承ください。
○ 各種目の用具貸出は数に限りがございますので、お持ちの方はご持参にご協力下さい。
○ 当日は、麻生スポーツセンター駐車場はご利用いただけません。
○ 運動系のプログラムには、運動着、室内シューズ、汗ふきタオル、飲み物を必ずご持参ください。書道は、室内履きで結構です。
○ 保険加入はございません。傷害や事故等があった場合は、主催者の瑕疵がある場合を除き、各自の保険または負担にて対応いただくこととなりますので、予めご了承ください。