



# あさおスポーツだより **なつ**

Vol.38

麻生スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。

いよいよ夏の到来です。

この時期、外出や運動する際、特に注意が必要なのが熱中症です。

つつい休憩や水分を摂ることを忘れると脱水症状を引き起こす可能性があります。

定期的に休憩をとり水分を補給するなどし熱中症にならないよう十分に注意しましょう。



## 健康耳より情報 <栄養編>

今回の健康耳より情報は栄養編です。私たちの体にとって大切なミネラル「亜鉛」についての耳より情報です。

### □亜鉛とは？

亜鉛は味覚を正常に保つために働き、また、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素で、成人の体内に約2g含まれます。成人ではそのほとんどは筋肉と骨中に含まれますが、皮膚、肝臓、すい臓、前立腺などの多くの臓器に存在しさまざまな酵素の構成要素となっています。

### □亜鉛が不足するとどうなりますか？

亜鉛が不足すると、味覚障害が引き起こされることがあります。味を感じる器官「味蕾(みらい)」の細胞は新陳代謝が活発なため、亜鉛が不足すると細胞の生まれ変わりに支障を来し、味を感じにくくなる味覚障害になる可能性があります。

### □一日の摂取量はどれくらいですか？

日本人の食事摂取基準(2020年度版)では1日の摂取の推奨量は、18～74歳男性で11mg、75歳以上の男性で10mg、18歳以上の女性で8mgとなっています。

### □どんな食品に含まれていますか？

魚介類、肉類、藻類、野菜類、豆類、種実類に多く含まれていますが、その中でも、かき(養殖/生)には100gあたり14.5mg、うなぎのかば焼き100g(1串)には2.7mg、豚レバー(生)100gあたり6.9mgと魚介類や肉類に多く含まれています。



健康維持のため、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 7月15日(月・祝)のイベントのご案内

参加費  
無料

### ◆◆ 第3回麻生区ポッチャ大会 ◆◆

だれでも参加できます！ご家族やお友だちとチームを組んで、ぜひご参加ください。

事前申し込み不要の**ニュースポーツ体験**も開催します！

【時間】 9時30分から

【場所】 大体育室

【対象】 小学生以上 区内在住、在勤、在学の方

【定員】 32チーム ※1チーム3人以上(先着順)

【持ち物】 運動しやすい服装、屋内用シューズ

【申込期間】 6月15日から7月5日まで。

【持ち物】 運動しやすい服装、屋内用シューズ

小体育室でポッチャの練習ができるよ。(利用料無料)

※指導員はつきません。

【日程】 6/22(土)、6/29(土)、7/6(土)

【時間】 10:00～12:00



◆問合せ先 麻生区役所地域振興課  
☎044-965-5223

大会申込みは  
こちらから→

### ◆◆ あさおスポーツまつり ◆◆

あさおスポーツまつりを開催します。

参加費無料、事前申込無料でスポーツを楽しめます！

骨密度や血管年齢、インボディ測定も実施します。

ご家族やお友だちと、ぜひお越しください。

| 場所    | 内容              | 時間                |
|-------|-----------------|-------------------|
| 小体育室  | テニピン            | ①9:00②10:00③11:00 |
|       | バドミントン教室        | 13:00～17:00       |
| 第一武道室 | 防犯教室            | ①9:30②10:30③11:30 |
| 第二武道室 | 骨密度測定<br>血管年齢測定 | 9:15～12:30        |
|       | スポーツウェルネス<br>吹矢 | 13:00～16:00       |
| 2Fロビー | インボディ測定         | ①10:00②13:00      |

【持ち物】 運動しやすい服装、屋内用シューズ



# スポーツデーのご案内

# ニュースポーツ教室

事前予約不要で自由に参加いただけます(★は中学生以上)。講師が指導する種目もあります。お友達同士やご家族でお気軽にご利用ください。  
 ◇料金／大人240円、小人(18歳以上の学生含む)120円  
 ※お得な回数券も販売しています。  
 ※中止または開催日が変更になる場合があります。詳しくはホームページをご確認ください。

だれでも楽しめるスポーツです。お気軽にご参加ください！  
 (参加費無料)

【開催日】  
 6月15日(土)  
 7月13日(土)  
 ※8月はお休みです。

【時間】 10:00～  
 【場所】 小体育室  
 【持ち物】  
 運動のできる服装  
 屋内シューズ



| 開催曜日 | 大体育室                              | 小体育室  | 第1武道室      | 第2武道室                   |
|------|-----------------------------------|---|------------|-------------------------|
| 火曜日  | ★ エアロビクス (9:20)                   | ★ 健康体操<br>①13:20②14:20③15:20                |            |                         |
| 水曜日  | バドミントン<br>①9:00②12:10③15:20④18:30 | ★ バレト (13:00)                               | 空手 (19:00) |                         |
| 木曜日  | 卓球<br>①9:00②12:10③15:20④18:30     |   | 剣道 (18:30) |                         |
| 金曜日  | ★ エアロビクス (9:20)                   | ★ ボディコンバットテック (19:30)<br>★ ボディコンバット (19:45) |            | ★ ヨガ ①13:45 ②15:20      |
| 土曜日  |                                   | マット運動 (15:30)<br>第2・第4土曜日                   |            |                         |
| 日曜日  |                                   | 卓球<br>①9:00②12:10③15:20<br>※③は初心者・親子優先      |            | 柔道<br>子ども9:20 / 大人10:40 |

## 夏の定期教室(7月～9月)のご案内

麻生スポーツセンターでは、7月～9月に開催する夏の定期教室の参加者を募集中です。ベビーからシニアまで様々な年齢の方にご参加いただける教室を開催しています。親子で楽しむ体操や、お子さま向けのボールを使って運動する教室、体操教室や剣道教室、他にも女性向け、一般向け、シニア向けなど、豊富な種類の運動教室を開催しています。経験豊富な講師が丁寧に指導しますので無理なく始められます。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・お子さま向け教室の例

- ★親子  
親子げんき体操(1歳半～2歳11ヶ月のお子様と保護者)月曜日9:50
- ★幼児  
わくわくボール遊び(年中・年長)木曜日15:30
- ★小学校低学年  
たのしい!運動の素!!(小学1～4年生)水曜日16:45
- ★小学生  
はじめての剣道(小学1～6年生)木曜日17:00

### 一般向け教室の例

- ★太極拳  
太極拳入門(18歳以上)火曜日10:40
- ★脂肪燃焼・体力アップ  
快活サークル(18歳以上)火曜日13:00
- ★柔軟性・筋力アップ  
かんたん体操&ストレッチ(18歳以上)水曜日15:30
- ★有酸素運動&筋トレ  
カーディオエクササイズ(18歳以上)金曜日10:50

### 女性向け教室の例

- ★リラックス  
ファンクショナルローラーピラティス(18歳以上)金曜日9:45
- ★しなやかな体作り  
大人のバレエエクササイズ(18歳以上)金曜日16:30
- ★ダンス  
ガールズヒップホップ(中学生以上)木曜日19:00

### シニア向け教室の例

- ★有酸素運動  
らくらくエアロ(65歳以上)水曜日14:15
- ★筋力トレーニング・柔軟体操  
生き生き体操(65歳以上)月曜日12:50・14:00
- ★いすを用いた運動  
いす掛け筋トレ運動(60歳以上)水曜日13:30
- ★屋外での運動  
ポールウォーキング(60歳以上)火曜日10:00  
※8月休講

\*\*\*\*\* 定期教室一日体験(有料)も募集中! \*\*\*\*\*

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までお問い合わせください。

## あさおスポーツだより vol.38 2024年夏

- 発行 麻生区役所地域振興課
- 作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター  
〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1 ☎044-951-1234  
ホームページURL <https://www.asao-sports.com/>

