

■発行：麻生区役所地域振興課

■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 HP: <https://www.asao-sports.com> 休館日：毎月第4月曜日



健康耳より情報

熱中症対策

のどの乾き = 水分不足

いよいよ梅雨が到来します。この時期は暑さへの不慣れや高湿度で体温調節が乱れ、熱がこもりやすくなり、熱中症の危険が増します。本格的な夏の到来前に、熱中症の基本的な対策を学び、理解して暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



水分補給のポイント

1 1日7回、コップ1杯の水

起床時や食事など決まった時間に、コップ1杯(200ml)の水を喉が渇く前に飲むのがコツです。

2 塩分も一緒に

大量の汗をかいた際は、塩分タブレットや経口補水液などで塩分も一緒に摂りましょう。

3 運動時は30分に1回の休憩

運動前に水分補給。運動中もこまめに休憩し、少量ずつ補給して胃の負担を抑えます。

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもる状態です。本来、人は汗の蒸発や皮膚から熱を逃がして体温を下げますが、湿度が高いと汗が乾かず、熱を逃がせなくなります。その結果、体内の水分や塩分バランスが崩れ、重症化すると命に危険が及びます。基本的な対策は、こまめな水分・塩分補給、エアコンの適切な利用、通気性の良い服の着用等です。



- ・熱中症患者の約半数は65歳以上です。高齢になると渴きを感じにくいため、周囲で声をかけ合い、こまめに水分を補給しましょう
- ・水分不足だと血液がドロドロに。適切に補給して脳梗塞や心筋梗塞の予防にもつながりましょう

Enjoy Moving! スポーツデー

「スポーツデー」は、事前予約なしで当日どなたでも自由に参加できる運動教室です。専門の講師が指導するプログラムもあり、初心者の方も安心。家族や友人とお気軽にご利用ください。

持ち物 運動に適した服装／室内シューズ／フタ付き飲み物

料金 大人(18歳以上)240円
小人(18歳未満または学生)120円

火 やさしいエアロビクス



時間 9:20~10:20
対象 中学生以上
定員 80人

金 ヨガ



時間 13:45~15:00／15:20~16:35
対象 中学生以上
定員 各35人

※定員に達した場合はご利用いただけません ※急遽中止または開催日が変わる場合があります

みんなあつまれ! ニュースポーツ教室

年齢や障がいの有無を問わずどなたでも楽しめる新しいスポーツを一緒に楽しみましょう。事前予約不要です。

日時 毎月第2土曜日10:00~12:00
※2026年度は8月除く

場所 小体育室
講師 麻生区スポーツ推進委員

対象 どなたでも
持ち物 動きやすい服装／室内シューズ／フタ付き飲み物

料金 無料



写真はボッチャの練習風景です



こんにちは! 麻生区です

■麻生区役所地域振興課
〒215-8570
川崎市麻生区万福寺1-5-1
☎044-965-5223
HP: <https://www.city.kawasaki.jp/asao>



だれもが主役!

第5回 麻生区ポッチャ大会

参加チーム募集

「地上のカーリング」とも呼ばれるポッチャ。白い目標球に赤・青のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。力いっぱい投げる必要はなく、転がしたり相手の球を弾いたり、戦略一つで大逆転が狙えるのが醍醐味です。子どもから高齢者まで同じコートで対等に勝負が楽しめるポッチャで、一投ごとに沸き起こる興奮を分かち合いませんか?



ポッチャの魅力

1 未経験OK!

ルールはシンプル、投げるだけで楽しい。

2 多世代交流

小学生から高齢者まで、同じコートで競えます。

3 屋内開催

7月の暑い時期でも、空調の効いた体育館で安心!

日時 7月20日(月・祝) 9:45~12:45

場所 麻生スポーツセンター大体育室(上麻生3-6-1)

対象 麻生区内在住、在学、在勤の小学生以上の区民

定員 32チーム(1チーム3人以上)

※エントリーは3人以上可、試合は3人で実施

申込締切 7月3日(金)まで ※申込多数の場合抽選

持ち物 運動しやすい服装、屋内用シューズ、飲み物

参加費 無料

主催 麻生区スポーツ推進委員会

問い合わせ 麻生区役所地域振興課 ☎044-965-5370

申込方法等
詳細はこちら



健康掲示板



楽しく認知症予防! 「アタマとカラダの健康チャレンジ」

認知症の前段階である「軽度認知障害(MCI)」について学び、タブレットを使った脳体力テストや、アタマとカラダを連動させた楽しい予防体操を行います。自分の“脳の元気度”をチェックして、健康な毎日を送りましょう!

講座内容

- **講話**
軽度認知障害(MCI)と認知症を学ぶ
- **脳体力テスト**
タブレットを使用して今の脳の状態を知る
- **コグニサイズ**
アタマとカラダ両方を使った楽しいトレーニング

開講日(麻生区内会場)

- **麻生区役所(万福寺1-5-1)**
7月31日(金) 14:00~16:00 第2会議室
8月7日(金) 14:00~16:00 第4会議室
8月31日(月) 10:00~12:00 第2会議室

● 麻生老人福祉センター会議室(金程2-8-3)

- 7月31日(金) 10:00~12:00
- 8月31日(月) 14:00~16:00

● 麻生区役所 柿生分庁舎 ホール(上麻生6-29-18)

- 8月7日(金) 10:00~12:00

対象 川崎市内在住の60歳以上の方 **定員** 各回20人(先着)

申込締切 6月15日(月)9:00から電話受付
「アタマとカラダの健康チャレンジ」コールセンター
☎050-8882-2649 (受付:平日9:00~17:00)

参加費 無料

問い合わせ 川崎市健康福祉局 地域包括ケア推進室
☎044-200-0207

申込方法等詳細はこちら

