

わいわい

スポーツニュース初夏号

幸スポーツセ
ンターだより

平成 24 年
5 月 1 日発行

<http://www.saiwai-sc.jp/>

電話 044 (555) 3011

FAX044 (556) 0169

2 教室を増設

～第 2 期スポーツ教室～

24年度の第 1 期スポーツ教室が 4 月より始まりました。第 1 期は、かつてないほど多くの方に応募いただきました。半数以上の教室は、はがき申し込みで抽選に当たらないと受講できない状況になっています。

スポーツセンターではできるだけ多くの方に参加していただけるよう、第 2 期より「初心者バドミントン」を「初心者バドミントン」と「初中級バドミントン」に分割、「ジュニアダンス&エアロ」を時間帯で①と②の 2 教室に増設しました。下の表は第 1 期、特に応募の多かった教室です。

第 1 期スポーツ教室申し込み状況（特に申し込みの多かったスポーツ教室）

教室名（★抽選となったもの）	定数	希望者数	割合	開催曜日・時間
★ピラティス	50 名	74 名	148%	木曜日 10:00～11:15
★ヨガ	40 名	55 名	137%	月曜日 10:00～11:15
★幼児フットサル	45 名	55 名	122%	火曜日 15:30～16:20
★低学年フットサル	45 名	79 名	117%	火曜日 16:30～17:40
一般フットサル	25 名	25 名	100%	火曜日 19:30～21:00
★幼児スポーツ広場 1 班	30 組	60 組	200%	火曜日 9:30～10:45
★幼児スポーツ広場 2 班	30 組	37 組	123%	火曜日 11:00～12:15
★親子スポーツ	40 組	42 組	105%	水曜日 9:15～10:30
やさしい健康体操	30 名	30 名	100%	水曜日 10:45～12:00
★ストレッチエクササイズ	30 名	41 名	113%	月曜日 9:15～10:30
★マットサイエンス	50 名	54 名	108%	月曜日 19:30～20:45
★ジュニアダンス&エアロ	30 名	42 名	140%	水曜日 17:30～18:45
ウェーブストレッチ&ヨガ	20 名	22 名	110%	月曜日 13:30～14:45
初級ランニングセミナー	20 名	28 名	140%	金曜日 9:30～11:30
中級ランニングセミナー	20 名	23 名	115%	土曜日 13:00～15:00
初心者バドミントン	20 名	22 名	110%	月曜日 13:45～15:00

インボディ測定を始めました

～トレーニング室より～

人間の体は、水・たんぱく質・脂肪・骨によって構成されていますが、正常に保たれているこれらの体内成分が一旦崩れると肥満・浮腫などから様々な慢性疾患（生活習慣病・骨粗しょう症・ホルモンの障害・免疫機能の障害）へ移行することがあります。

この移行期を逃さず、素早くキャッチしてあらゆる慢性疾患の予防・診断に役立てるために、体成分分析装置（インボディ測定装置）をトレーニング室にセットしました。1回200円ご利用になれます。個々にあった運動処方作成に役立てていただきたいと思います。（資料スポーツスタイルKK）

★インボディ測定でわかることは…

体重・筋肉量・体脂肪量・体水分量・骨量・基礎代謝量

これらの項目を計測し、専用のシートに印刷することでよりわかりやすく結果を知ることができます！

今の体内状況を確認し、何が足りていないのか、これからどうしていけば良いのかが分かりますので、今後の運動に是非役立てましょう。

どのような運動をしたら良いか分からない方は、トレーニング室スタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



石川記念武道館 24年度前期 武道教室受講者募集中！

石川記念武道館では現在、各武道教室受講者を募集しています。2012年4月より中学校で武道が必修科目になっています。これを機会に武道を習い楽しもう！

■ 武道必修化の目的 ■

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動です。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動です。

文部科学省ホームページより

石川記念武道館 24年度前期 武道教室案内

教室名	日程	時間	対象・定員	受講料
空手道	5月12日～6月30日 土曜日(全8回)	17:30～19:00	小学生以上 30人	3,500円
剣道	5月8日～5月31日 火・木曜日(全8回)	17:00～18:30	小学生以上 30人	3,500円
少林寺拳法	5月10日～6月28日 木曜日(全8回)	18:00～19:00	小学生以上 30人	3,500円
なぎなた	5月12日～6月30日 土曜日(全8回)	14:00～15:30	小学生以上 20人	3,500円
合気道	5月12日～6月30日 土曜日(全8回)	16:40～17:50	小学生以上 30人	3,500円
柔道	5月8日～5月24日 火・木・土曜日(全8回)	18:00～19:15	小学生以上 20人	3,500円

※受付開始 4月16日(月)より

● t v k (テレビ神奈川) で放送されました！ ●

◆4月28日(土)の放送で、「Let's 武道！」が放送されました。。

◆レポーターが「なぎなた」と「合気道」を体験レポート！



幸スポーツセンター24年度第2期スポーツ教室案内					
教室名	〒212-0023	川崎市幸区戸手本町1-11-3	(555)3011		
教室名	日程	時間	対象・定員	受講料	締め切り
初級フラ (初心者・シニア)	6月18日～9月3日 月曜日(全10回)	10:45～12:00	15歳以上 60人	5,300円	6月1日
ストレッチ エクササイズ		9:15～10:30	15歳以上30人	3,100円	
★ヨガ		10:00～11:15	15歳以上40人	4,300円	
ジャズダンス	6月18日～9月10日	10:15～11:45	15歳以上30人		
マットサイエンス	月曜日(全8回)	19:30～20:45	15歳以上 50人		
ヒップホップ		18:30～19:45	中学生以上 30人		
初心者バドミントン		13:00～14:15			
初中級バドミントン		14:30～15:45	15歳以上		
ウェーブストレッチ&簡単ヨガ		13:30～14:45	20人		
フットサル	7月3日～9月11日 火曜日(全10回)	15:30～16:20	幼児(年中～) 45人	5,300円	
		16:30～17:40	小学1～3年 45人		
		17:45～19:15	小学4～6年 30人		
		19:30～21:00	中学生以上 25人		
フラダンス入門		11:00～12:15	15歳以上 60人		
★幼児スポーツ広場	7月3日～9月25日 火曜日(全10回)	①9:30～10:45 ②11:00～12:15	2・3歳児と 保護者30組	5,500円	
親子スポーツ		9:15～10:30	3・4歳児と 保護者40組		
ジュニアダンス&エアロ	7月4日～9月19日	①16:30～17:40 ②17:50～19:00	小学生30人	5,300円	6月3日
やさしい健康体操	水曜日(全10回)	10:45～12:00	30歳以上 30人		
背骨コンディショニング		13:00～14:15	15歳以上 30人		
★ピラティス	7月5日～9月20日	10:00～11:15	15歳以上		
レクリエーションダンス	木曜日(全10回)	13:00～14:45	50人		
初級ランニングセミナー	6月22日～9月14日 金曜日(全10回)	9:30～11:30	15歳以上	8,000円	6月5日
中級ランニングセミナー	6月23日～9月15日	13:00～15:00	20人		
中級フラダンス	土曜日(全10回)	11:00～12:15	15歳以上 60人	5,300円	6月6日

* ①教室名②住所③氏名④電話番号を記載して申し込み期日(必着)までに往復はがきで。
* 申込者多数の場合⇒締め切り期日の翌日10時より市民優先で抽選。
* 定員に満たない場合⇒申し込み期日の翌々日10時から電話か来館で。
* 幼児スポーツは①と②の両方を申し込むことはできません。 * 年齢は学齢です。
* ★印は石川記念武道館で実施