## ワンコインプラス教室　注：休館日・祝日はお休みです

| 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 場所 | 参加料（1回分） |
|---|---|---|---|---|---|
| バレエストレッチ | 15歳以上 | 月 | 11：00～12：00 | 武道室 | 550円 |
| 体幹ダイエット　※要予約 | 15歳以上 | 月 | 19：00～19：45 | ストレッチルーム | 550円 |
| 太極拳 | 15歳以上 | 火 | 10：45～11：55 | 第1武道室 | 550円 |
| | | 木 | 12：45～14：15 | 小体育室 | 550円 |
| 小学生エンジョイバスケ | 小学生 | 火 | 16：30～17：20 | 大体育室 | 550円 |
| ZUMBA | 15歳以上 | 水 | 10：50～11：50 | 小体育室 | 550円 |
| ハワイアンフラ | 15歳以上 | 水 | 12：10～13：10 | 武道室 | 550円 |
| 雀スポ(麻雀＆スポーツ)<br>※要予約 | 20歳以上 | 水 | 12：10～15：00 | 研修室 | 550円 |
| | | 金 | | | 550円 |
| ストレッチ＆ピラトレ | 15歳以上 | 木 | 10：30～11：20 | 小体育室 | 550円 |
| パワーヨガ | 15歳以上 | 木 | 10：45～11：45 | 武道室 | 550円 |
| ハッピーフラダンス | 15歳以上 | 木 | 11：30～12：30 | 小体育室 | 550円 |
| ほどほどピラティス | 15歳以上 | 木 | 18：50～19：50 | 小体育室 | 550円 |
| 骨盤姿勢改善の教室 | 15歳以上 | 金 | 9：15～10：00 | 第１武道室 | 550円 |
| 元気塾 | 50歳以上 | 金 | 10：15～11：00 | 第１武道室 | 550円 |
| お昼の氣功教室 | 15歳以上 | 金 | 11：15～12：00 | 第１武道室 | 550円 |

【注意事項】・要予約の教室は**個人登録が必要です**。学生の方は学生証のご提示をお願い致します。
・チケットはセンター内の券売機にてお求めください。・回数券は払い戻しできません。
・教室によっては開始15分以降の入室はできません。

★開館時間　8：45～21：30
★休館日　第４月曜日・年末年始（12/29～1/3）
（祝日が月曜日にあたる日は、翌日休館となります。）

TAKASPO_LIFE
**Instagram フォローしてね！**

**公式X（旧）Twitter**

**道のり案内**
【高津駅編】　【二子新地駅編】


**高津スポーツセンター**
TEL　044-813-6531　FAX　044-813-6532
〒213-0002　川崎市高津区二子３－１５－１
https://takaspo.life


高津スポーツセンターの
ホームページにアクセスできます


運営管理者　NPO法人高津総合型スポーツクラブSELF　vol.231

高津の元気づくりスポット
# 高津スポーツセンター NEWS
2026 6月号

生涯スポーツの拠点として、低料金でスポーツが楽しめます

## 夏休み特別教室
## 小学生体操・バク転・ドッヂビー開催!!

**「できた！」が自信になる夏！初心者大歓迎！**
**経験豊富な講師が、ひとり一人に合わせて丁寧に指導します！**

### 体操・バク転教室

**日　時：8/4・5・12・18・19 全５回**
**（火）10：40～11：40**
**（水）　9：15～10：15**

**受講料：体操　5,600円**
**バク転 7,800円**

**講　師：チエスポーツクラブ**

**お申し込み方法：　6/19(金)10：00～**
**電話または来館にて受付**

### ドッヂビー教室

**日　時：8/12（水）**
**小学1・2年生　：15：30～16：45**
**小学3年生以上：17：00～18：15**

**受講料：700円※親子で参加の場合1,100円**

**講　師：石橋　典子**
**（日本ドッヂビー協会）**

**お申し込み方法：　6/20(土)10：00～**
**電話または来館にて受付**

**その他の詳細はチラシまたはホームページをご覧ください。**

### ■駐車場（有料）
館を利用する方は駐車券を必ず受付までお持ちください。
施設利用者は最初の1時間まで無料となります。
詳細はチラシ、ホームページ等をご覧ください。
高津スポーツセンター周辺道路は**駐停車禁止**です。
駐車場入口及び道路周辺での待機は近隣住民のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。
（駐車台数50台　障害者用駐車場3台）

### ■談話ホール
館内での飲食は、１階談話ホールにてお願いいたします

### ■6月のお休み
・22日(月)　休館日

### ■授乳室
赤ちゃんと一緒でも安心！
当センターには授乳スペースを備えております。
お気軽にご利用ください。

## ★募集　親子系教室

当館では親子で体験できる様々な教室を開催しています。親子で一緒に体を動かしたり、遊びながら学べる楽しい時間を体験してみませんか？今しかない、“親子時間”を楽しみましょう♪
7月より第2期がスタート！はじめての方でも大歓迎です！ぜひお問合せください。
★1回 500円で体験もできます♪

### 親子リトミック教室

音楽が流れたら、ワクワクがはじまる！
歩く、止まる、ジャンプする♪遊びながら自然にリズム感や運動能力が身につく親子リトミック。たくさん動いて、たくさん笑って、親子の楽しい思い出をつくりましょう！

【対　象】1歳～未就学児のお子様とその保護者
【日　時】7/9～9/24（7/16・8月中・9/17休み）全6回 木曜日
　　2歳～未就学児クラス 10：00～10：50
　　1歳児クラス　　11：00～11：50
【場　所】1階 ストレッチルーム
【参加料】各クラス 6,180円（保険料込）※お子様2名でご参加の場合 9,270円
【持ち物】運動に適した服装、汗拭きタオル、飲料水、画用紙、クレヨン
【講　師】矢野 綾乃
【お申し込み方法】電話・来館にて受付（先着順）

レッスンの様子がわかる動画はこちら！

### 親子体操教室

マットや平均台、トランポリンなどの器具を用いて好奇心や柔軟性、バランス感覚や反応能力を育みます。
親子で笑って、いっぱい動いて遊びながら自然に体づくりをしましょう！はじめての方でも安心して参加できます。

【対　象】2・3歳児のお子様とその保護者
【日　時】7/1～9/30（8月中・9/23休み）全9回 水曜日
　　9：30～10：30
【場　所】1階 小体育室
【参加料】 9,270円（保険料込）※お子様2名でご参加の場合 13,900円
【持ち物】室内専用シューズ（床に跡が残らないもの）運動に適した服装、
　　汗拭きタオル、飲料水
【講　師】チエスポーツクラブ
【お申し込み方法】電話・来館にて受付（先着順）

レッスンの様子がわかる動画はこちら！

## ★募集　第4回　筋肉大会

7月26日（日）に「第4回 筋肉大会」を開催します！初心者から本格派まで鍛えたその身体を今こそ魅せましょう🔥。只今、参加者大募集中です!!

【発表場所】高津スポーツセンター　1階小体育室
【発表時間】14：00～14：30
【対　　象】中学生以上
【定　　員】10名（定員に達した場合はキャンセル待ちになります。）
【参 加 費】無料
【応募方法】専用フォームでのお申し込み（先着順）6月20日（土）締切
【集合場所】高津スポーツセンター　1階トレーニング室
【集合時間】 12：00～受付開始　※大会出場者は当日トレーニング室をご利用いただけます。(無料)

こちらのQRコードからお申し込みください →

**※その他の詳細はチラシまたはホームページをご参照ください。**

## ★わくわくこどもまつりを開催しました

### 地域の子どもたちに素敵な思い出を♡

5月9日土曜日　タカスポ初の「わくわくこどもまつり」を開催しました。
このイベントは、地域の子どもたちが大人になった時に「タカスポ楽しかったな～」と思い出してもらえるようなそんな温かい記憶の一つになればという想いで企画しました。

國學院陸上部「走り方教室」に参加した子どもたち

### 現役選手の走りはバネのようでした！

大体育室ではスポーツ教室を開催しました。ドッヂビー教室では、ディスクの投げ方など基本を学び最後はゲームで盛り上がりました。
國學院陸上部による走り方教室では走り方を楽しく教わり、リレーで大盛り上がり！後半は箱根駅伝に出場した選手や監督によるトークショーも開催「何が好きですか？」という質問に「カップラーメン」と答え、会場は笑いに包まれました。

最後はリレーで大盛り上がり！

ドッヂビー教室
どこまで飛ばせるかな

### キラキラした子どもたちの目☆彡

地域の団体さまによる発表会では子どもたちが日ごろの練習の成果を披露し、会場は大きな拍手に包まれました。
子ども縁日では、射的･輪投げ･スーパーボールすくいで遊び、たくさんの笑顔が見られました。幼児室ではプラレール遊びに夢中になる親子の姿が印象的で、お父さんお母さんが作ったレイアウトとお子様が作ったレイアウトを合わせて持ち込んだ電車を走らせて楽しんでいました。子どもたちにとって、素敵な1日になっていたら嬉しいです！ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

スーパーボール
たくさんとれたね！

タカスポチアチーム
「ラビッツ」による発表

親子でつないだレールに
笑顔いっぱい！

## ★吉村匠登さん　全国大会出場

当館トレーニング室勤務の吉村匠登さんが、4月29日に和歌山県ビッグホエールで行われた**「第74回全日本都道府県対抗剣道優勝大会」**に出場しました。惜しくも初戦敗退となりましたが、今後のさらなる活躍が期待されます。これからも皆様の温かいご声援をよろしくお願いいたします。

### 大会を終えた吉村さんにインタビュー(^^♪

Q. 全国大会に出場した感想を教えてください。
A. 今回は2回目ということもあり緊張は少し和らいでいました。対戦相手は全員各県の一位なので強い相手と戦うのが楽しみでした。試合が近づくと緊張も増すが、早く戦いたいというフワフワしたような気待ちも生まれて楽しかったです。
Q. 全国の舞台で得た経験から、どのようなことを学びましたか？
A. 普段は戦わないような強い選手と戦えて、勝負の厳しさを学んだ。動作自体は悪くなかったが、紙一重のところで打たせてしまい、自分の甘さを感じた。まだまだ稽古が足りてないと思った。
Q. 次の目標や意気込みを教えてください。
A. 次は大学に戻ってまずメンバー争いを勝ち抜いて第一戦で活躍したい。この悔しい思いをもってまた一年後、県の予選を優勝し、和歌山に戻ってきたい。

## ★$CO_2$を食べる自販機

SDGs

当館に、アサヒ飲料の「$CO_2$を食べる自動販売機」が設置されました。自販機の下にある空気の入口から空気を取り込み、空気中の二酸化炭素（$CO_2$）を吸い取る仕組みです。吸収したCO2はそのまま廃棄せず、回収材ごと建材や資材として再利用されます。環境への取り組みを進めている当館でも、利用者のみなさんが身近に環境について考えるきっかけになればと思います。