



高津の元気づくりスポット 高津スポーツセンター NEWS

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



たかすぽ 健康×エコ活 ウィーク

タカスポで気軽に楽しくレッスンしよう！ 2月23日(金・祝)

小体育室

① バランスコーディネーション 9:30~10:30

【対象】15歳以上【定員】40名

誰にでもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善をはじめ、筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。

【講師】中川 文恵
(バランスコーディネーション認定インストラクター)



② 骨盤姿勢改善 10:45~11:45

【対象】15歳以上【定員】40名

背骨の33個の骨を様々な動作で動かし、骨盤や肩甲骨・股関節・膝・足首の動きを整えるための教室です。

【講師】生垣 伸太郎
(健康運動指導士)



③ ボディシェイプヨガ 12:00~13:00

【対象】15歳以上【定員】40名

柔軟性、筋力を高めるヨガのポーズで、日頃使わない部位を鍛えましょう！

講師：布施 千春
(骨盤ヨガ、ダイエットヨガ資格取得)



④ 初心者のための整うピラティス 13:15~14:15

【対象】15歳以上【定員】40名

このクラスは「ほぐす、伸ばす、整える」をテーマにした初心者向けのクラスです。理想の身体に向けて自身の身体をチェックすることから始まるプログラムです。

【講師】YUMIKO
(ファッションモデル、ピラティスインストラクター)



幼児室

⑤ 栄養講座～ロコモってなあに？～ 13:20~14:20

【対象】中高年向け【定員】20名

運動をしても適切に食事を摂らなければ、筋肉は減っていきま。『衰え知らずで元気で過ごしたい』というそんなあなたに、加齢に負けない食事と運動のポイントをお伝えします！

講師：生垣 伸太郎 (健康運動指導士)



ストレッチルーム

⑥ ハタヨガ&顔ヨガ 14:30~15:30

【対象】15歳以上【定員】8名

呼吸とともに気持ちよく身体をほぐしながら、心と身体を整えましょう。顔ヨガも取り入れて、日頃の疲労や目・肩まわりの疲労を癒していきます。顔のたるみも引き上げていきましょう。

講師：B-cyan



【料 金】1レッスン600円(税込) ※栄養講座は無料開催

【持ち物】飲み物・タオル・動きやすい服装・お持ちの方はヨガマット
防寒着(*空調工事期間のため暖房が入りません)・栄養講座は筆記用具

【お申し込み】2/2(金)10時~電話または来館にて《先着順》で受付開始！

■2月のお休み

2月12日(月)・23(金) スポーツデー・スポーツ教室
2月26日(月) 休館日

■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。



■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)

■全館空調がご利用できません

冷暖房改修工事に伴い、3月末迄全館空調がご利用いただけません。暖かい格好でお越しください。

ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りまようお願いいたします。ご質問やご不明な点がございましたら、当館までお問い合わせください。



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)
バランスコーディネーション®	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) ※要予約	20歳以上	水	12:10~15:00	研修室	550円
		金			550円
パワーヨガ	15歳以上	木	10:45~11:45	武道室	550円
みんなのフラ	15歳以上	木	11:30~12:30	小体育室	550円
骨盤姿勢改善の教室 ※要予約	15歳以上	木	14:00~14:45	ストレッチルーム	550円
元気塾 ※要予約	50歳以上	木	15:00~15:45	ストレッチルーム	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。)



Instagram
フォローしてね!

TAKASPO_LIFE



公式(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

春休み特別教室

ドッチビー教室 参加者大募集！

3月23日(土)
10:00~11:30

小学校の休み時間に人気のあるドッチビーのルールや投げ方を学ぶ教室です。柔らかく安全なディスクを使うため、低学年から高学年、男子・女子も関係なく一緒に楽しく試合をすることが出来るスポーツです。

日時 : 3月23日(土) 10:00~11:30
対象 : 小学生とその保護者
場所 : 高津スポーツセンター 小体育室
定員 : 20組
参加費 : 1組あたり 1,000円 / 子どものみ 600円 (保険料込)
持ち物 : 動きやすい服装・室内専用シューズ (床に跡が残らないもの)
飲料水・タオル

【メイン講師】石橋 典子



【お申込方法】来館・電話にて受付 (先着順) 2月28日(水) 10時受付開始



昨年の9月に行われた卓球教室の試合は、熱気があふれ、技術の腕前が光る戦いとなりました。先生のご指導の下、最終回に行われるこの試合に向け、練習に励んできました。これからも更なる高みを目指して、頑張ってください。



初級
準優勝 かつよう様
優勝 かつよう様
3位 やまぐち様
3位 いわき様

優勝 かつよう みちひこ様
「いつもありがとうございます。来年またみんなと楽しくやりたいです。」
準優勝 かつよう けんじ様
3位 やまぐち みつよ様
3位 いわき せきたろう様



中級
準優勝 たけうち様
優勝 おおば様
3位 きじま様
3位 いいだ様

優勝 おおば はつよし様
「1期に続き連覇できて嬉しいです。来年度も受講出来ることを願っています。」
準優勝 たけうち あきら様
3位 いいだ ちえこ様
3位 きじま あいこ様

★新しいスタッフを紹介します

影山 弥生 (かげやま やよい) B型

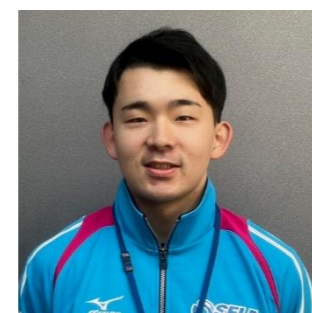
★自分の性格 前向きマイペース
★趣味 お琴 三味線 篠笛
★特技 着付け (60代は結婚式場で花嫁さんを着つけるのが夢です。)



右も左もわかりませんが元気に明るく頑張ります！

木村 仁哉 (キムラ ジンヤ) O型

★自分の性格 優しい
★趣味 サッカー観戦 旅行
★特技 サッカー



楽しんでトレーニングしていきましょう！

★障がい者啓発研修&さすまた研修



「障がい者啓発研修」

障がいのある方への理解を深めるための研修を休館日に行いました。私たちも周りも「快的」な活動環境をつくったり、「快的」な状態に導くことができる「オープンエアメーカー」になれるよう頑張ります！
当館でも毎週火曜日に、障がい者スポーツデーを開催しています。お気軽にご相談ください。



「さすまた研修」

高津警察の方に来ていただき、不審者が来た時のさすまたの使い方や、私たちがどう行動するべきかなどを教えていただきました。大切なことはお客様の安全を守ること、情報共有。いざという時、落ち着いて行動できるように、このような研修は大事だなと実感しました。

★能登半島地震義援金

「令和6年能登半島地震義援金」について

令和6年能登半島地震災害にかかる日本赤十字社の活動にあたり、当館におきましては、「令和6年能登半島地震災害義援金」の周知募集を行います。お預かりした義援金は、被災地の方々の生活支援に役立てられます。皆様からの温かい御支援と御協力をどうぞよろしくお願いいたします。



★ペットボトルキャップ回収ご報告

いつもペットボトルキャップの回収にご協力いただき誠にありがとうございます。今回回収させていただいた報告をさせていただきます。

今回回収分の重量 65.4 kg
個数 28,122個
ワクチン数 32.7人分

ご協力いただきましたペットボトルキャップは、再生プラスチック原料として換金し、その一部をワクチン購入代として「NPO法人世界の子供にワクチンを日本委員会(JCV)」へ寄付いたします。