

# スマート・ウェルネス・シティかわさき



## スマート運動教室

さあ！一緒にめざそう  
体力年齢若返り！

<問い合わせ先>  
川崎町保健センター  
TEL0947-72-7083

運動習慣の定着や、フレイル（年齢とともに筋力や心身の活力が低下すること）を防ぐために体力や運動レベルに合わせて「筋トレ」や「有酸素運動」を行う運動教室です。



## わいわい健康くらぶ

わいわい楽しみながら  
リズムに合わせて健康体操！

町内の身近な公民館（通いの場）にて定期的集まり、さんさんひまわりが実施しているリズム体操（健康体操）やラジオ体操等で楽しく身体を動かし、運動しています。

<問い合わせ先>  
川崎町保健センター  
TEL0947-72-7083



## 地域いきいき健幸サロン

公民館を拠点とした健康教室  
いきいき元気で健康長寿を！

気軽に集まれる「通いの場」として地域の公民館を活用し簡単にできる体操やニュースポーツ、介護予防に関する講座を行っています。

<問い合わせ先>  
川崎町役場 / TEL0947-72-3000  
社会教育課（内線 405）  
高齢者福祉課（内線 129）



- わいわい健康くらぶ
  - 地域いきいき健幸サロン
  - わいわい健康くらぶ
  - 地域いきいき健幸サロン
  - ①～⑭川崎町運動サークル
- ※ ⑫⑬⑭の場所についてはご連絡ください。



## 川崎町B&G海洋センター

川崎町 B&G 海洋センタートレーニングルームに おすすめトレーニング機器を設置しました！



新トレーニング機器は「ラットプルダウン/シーテッドロー」です。たくさんの方のご利用をお待ちしています。

- ◆設備 体育室・会議室・柔道場 トレーニング場・グラウンド
- ◆受付時間 9時～22時
- ◆休館日 月曜日（祝日の場合はその翌日） 年末年始

| 使用区分       | 単位 (2時間) | 使用料       |            | 備考                   |
|------------|----------|-----------|------------|----------------------|
|            |          | 昼間 9時～17時 | 夜間 17時～22時 |                      |
| 一階 体育館     | 全面       | 800円      | 1,200円     | インテアカ・パトミントン 1面分にも適用 |
|            | 半面       | 400円      | 600円       |                      |
|            | ¼面       | 200円      | 300円       |                      |
| 二階 柔道場     | 1面       | 200円      | 300円       |                      |
| 二階 トレーニング場 | 1人       | 1時間 100円  |            | 65歳以上は半額             |

B&G 海洋センター TEL0947-73-3899



**A 川崎町民運動公園**  
B&Gの周りを周回するコース。駅伝大会等でも使われている歩きやすいコース。(1700歩、約16分) #楽



**B 駅周辺コース**  
JR 豊前川崎駅～本町通り～奥谷と駅周辺コース。(2500歩、約30分) #楽



**C 旧上山田線コース**  
役場～De・愛広場までの旧上山田線を通る平坦コース。(4000歩、約40分) #楽



**D 大石神社と炭坑遺跡コース**  
池尻駅～大石神社を經由し上原坂を通るコース。体力に自信がある人は、大石神社の階段をのぼってもいいかも！(5000歩、約50分) #ふつつ



**E 永井・太田コース**  
天降神社横～De・愛周辺までの車の往来も少なく平坦なコース。(4200歩、約45分) #ふつつ



**F 雪舟ロードコース**  
De・愛～トンネルまでの雪舟ロードを通るコース。四季折々の自然を体感できます！(8300歩、約60分) #ふつつ



**G 田原地区往復コース**  
役場～正八幡神社で参拝して田川市境で折り返しのコース。(7000歩、約70分) #きつい



**H 真崎一周コース**  
De・愛～桜並木を散策しながらの真崎一周コース。(6800歩、約70分) #きつい



**H 真崎一周コース**  
De・愛～桜並木を散策しながらの真崎一周コース。(6800歩、約70分) #きつい