

川崎町運動サークル一覧

	サークル・教室名	活動の内容	代表者	活動日時	場 所
①	川崎スポーツダンスサークル	社交ダンス	田島 和代	毎週 土曜日 19:30～21:30	コミュニティセンター
	パワービート	大人初心者向けエアロビクス	山野千寿子	毎週 火・木曜日 20:00～21:00	コミュニティセンター
	フラ・オ・ブアメリア エルアクラス	初心者向けフラダンス	井上 朝香	第1・2・3金曜日 19:00～20:00	コミュニティセンター
②	がんばる会	卓球	渋谷 守	毎週 木曜日 9:30～11:30	中央体育館
	羽瀬クラブ	エアロビクス	長弘 純子	毎週 木曜日 13:30～14:30	中央体育館
③	花穂教室	民舞の練習、文化祭や慰問、発表会、(練習だけでも大丈夫です)	唐田佐由美	毎週 月曜日 19:00～21:00	隣保館
	ナーディ	健康体操	北嶋 恭子	毎週 火・水曜日 火 10:00～12:00 水 19:30～21:30	隣保館
	コアパワーヨガ	ヨガ	安田 詩織	毎週 木曜日 18:30～20:30	隣保館
	フラダンス	フラダンス	藤川由美子	毎週 木曜日 19:30～21:00	隣保館
	太極拳サークル	太極拳	仁井田洋子	毎週 木曜日 13:30～15:30	隣保館
	川崎ドリームス	少年野球	谷 隆行	毎週 火・木・土・日 平日 17:00～19:30 土・日 9:00～12:30	川崎小グラウンド
④	池尻ホークス	少年野球	大津 繁大	毎週 火・水・木・土・日 平日 16:30～19:30 土・日 9:00～14:00	池尻小グラウンド
⑥	川崎 FC	小学生・中学生サッカー	六田智嗣志	毎週 水・金曜日 小学生(1・2年生) 18:00～19:00 小学生(3～6年生) 17:40～19:15 中学生 19:00～21:00	町民運動公園 グラウンド
	アビスパ福岡 サッカースクール川崎校	幼児、小・中学生サッカー	高橋 太郎	毎週 木曜日 詳しくはアビスパ 福岡のホームページ をご覧ください	町民運動公園 グラウンド
⑦	川崎町ソフトテニスクラブ	テニス 幼児～シニア	谷 美佐子	毎週 木曜日 19:00～21:00	町民運動公園テニス場
⑧	川崎町青少年柔道愛好会	幼児・小中学生 柔道	田中 司	毎週 火・木曜日 19:00～20:30	B&G 武道場
	総合格闘技 TEAM BANANA	総合格闘技 高校生以上	長弘 尚士	毎週 水曜日 19:00～21:00	B&G 武道場
⑨	森安修道館	剣道(小学生～大人)	小峠 英人	毎週 月・水・金 18:00～20:00	旧池尻中学校
⑩	健康教室友の会	グラウンドゴルフ・ポッチャ(雨天時)	宗近 真澄	毎週 日曜日 13:30～15:00	安宅交流センター
	安宅グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	小峠 秀貴	毎週 水・土曜日 夏/ 8:30～ 冬/ 9:00～	安宅交流センター
⑪	KICK OUT in CHIKUHO	音楽に合わせて格闘技動作 を行うプログラム	IKUMI (KICK OUT 認定インストラクター)	月2回水曜日(不定期) 10:00～11:30 第1・第3水曜日 19:30～21:00	西田原教育集会所
	team Noplan (チーム ノープラン)	格闘技(キックボクシング)	山野 信人	毎週 金曜日 18:30～21:00	西田原教育集会所
⑫	楽笑会	グラウンドゴルフ	井田 勝将	毎週 月・火・水・金・土 9:00～11:00	東小学校横グラウンド
⑬	東川グラウンドゴルフ同好会	グラウンドゴルフ	河口 利勝	毎週 月・水・土 4～10月/ 9:00～ 11～3月/ 10:00～	東川地区
⑭	上真崎グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	尾崎 信子	毎週 土・日曜日 冬/ 9:30～ 夏/ その時々	真崎地区



KAWASAKI まるごと健幸ガイド

ウォーキングは正しいフォームで行うことが大切です。

point 1 ウォーキング5つの注意点

- point 1 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- point 2 あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- point 3 ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチをかならず行いましょう。
- point 4 適度な水分補給を心がけましょう。



正しいウォーキング方法

1. 視線は15メートル先に
2. あごを軽くひく
3. 肘を後ろに引くことを意識
4. 背すじを伸ばす
5. 大股でかかとから着地
6. つま先で地面を蹴る

あるくとたまとトクすると
アプリでたのしく健康習慣

ふくおか健康ポイントアプリ

ふくおか健康ポイントアプリは日々の歩数記録をつけたり、健康に関する様々な情報を知れるコンテンツが盛りだくさんです。また、歩数に応じて参加できる抽選会などもありますので、ぜひダウンロードしてみてください。

ご利用の端末に応じて、Google Play または App Store から健康アプリをダウンロードします。

必要な初期設定を行い、日々の歩数、健康記録、イベント参加など、健康づくりの取組みに応じてポイントが付与されます。

一定のポイントが貯まると協力店のサービス利用や素敵なプレゼントが当たる抽選を実施しております。

相談窓口 川崎町保健センター | 川崎町大字田原 804 番地 開所時間/ 平日 8:30～17:00
問い合わせ先/ TEL0947-72-7083 ■ 保健師 ■ 管理栄養士

川崎町役場 健康づくり課 (保健センター)
TEL:0947-72-7083