



2024
令和6年

3

誌面に掲載した記事・写真等の無断複製・転載等はお断りします。
お問い合わせ・ご意見は狛江市政策室へ

発行●**狛江市政策室**
〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5
☎3430-1111 FAX3430-6870
Email=wacco@city.komae.lg.jp
編集・制作●特定非営利活動法人 **k-press**
〒201-0003 狛江市和泉本町1-35-3
ル・ミリアン・イイダ3階A号
☎3430-6617 FAX3430-6743
Email=wacco@k-press.net

健康 心身の健康目指し様々な活動



=最終回=

市内のスポーツ・健康
団体を毎月、ジャンル
別に紹介します。

人③40～80代④中央公
民館、野川地域センター⑤日・水・
木曜日午前・夜間⑥自分の身体と
対話時間を持ち、体の隅から隅ま
で意識を向ける。年齢に関係なく、
マイペースで行う⑦1回1,000～
1,500円⑧☎3488-4618谷野

多摩川ヨガ会

①平成12年②女性20人③50～
60代④岩戸地域センター⑤月4
回木曜日午後⑥ヨガを通して健康
増進、仲間作り。2時間かけて体
と心を整える⑦6,000円⑧2,000
円(体験代)⑨☎090-3341-
9221平沼

フレッシュヨーガの会

①平成元年②女性18人③40～
70代④市民総合体育館⑤水曜日
午前⑥ヨガを通して自分の身体と
向き合いながら無理なく参加でき
ることを目指す。呼吸法を取り入
れながら心と身体のバランスを保
ち、年齢相応の健康を維持する
⑦3,000円⑧2,000円⑨☎3480-
4302中尾



狛江市ヨガ協会の親子ヨガ教室

心身の健康や体力作りなどを目的にヨガや太極拳に加え、様々な健康法を実践するサークルが活動し、子どもから高齢者まで多くの人が参加している。

狛江市ヨガ協会

狛江市ヨガ協会(山下幸会長)は子どもから高齢者まで幅広い年代の市民がヨガを通して身体機能の向上と心身のバランスを保ち、健康寿命の向上につなげるための普及活動を行っている。
市内在住のヨガインストラクターらが愛好家に呼びかけ平成29年に発足、翌年に狛江市体育協会へ加盟した。

設立当初は講師などを招いて発声呼吸法やヨガの実践教室を催し好評を得た。「ヨガは思春期の子どもの心身のバランスに役立つ」として一部の市立中学校運動部の朝練でヨガ指導を行ったり、多摩川のイベントで「水辺のヨガ」も催した。コロナ禍で協会としての活動を中断していたが、令和5年度狛江市スポーツレクリエーションとして10月に親子ヨガ教室を開催、基本的な動きや瞑想を指導した。

現在、市内の公共施設などで活動するヨガインストラクターなど8人が所属、ヨガスタジオなどで初心者やシニアなども対象に普及活動や指導を行っており、マタニティー産後ケア、シニアヨガフレイル予防、高齢者施設でのシニア

ヨガなど様々な活動を展開しており、今後は会員を増やすため、幅広く入会を呼びかけるという。
同会では「多くの人にヨガを体験し、生活に取り入れてもらうため、普及に力を入れたい」と話している。

問い合わせ Msachi.ram0417@gmail.com山下。

えんじょいヨガ

①平成22年②男性1人、女性7人③40～80代④上和泉地域センター⑤水曜日午前⑥ヨーガ療法とやさしいハタヨーガのレッスン。自己観察しながら心と体の力を養う⑦メンバーの半数が9～13年継続。講師はヨーガ療法士、介護福祉士として介護予防に力を入れている⑧4,000円⑨☎090-9146-4123FAX3480-2736 Mmata.ki.3931@i.softbank.jp又木

cozyヨガ

①平成20年②男性3人、女性27

■文の見方■①結成②会員数③会員の主な年代④主な活動場所⑤練習日⑥活動の内容・目的・趣旨⑦活動実績や試合の成績⑧所属団体⑨月会費⑩年会費⑪費用⑫入会金⑬連絡先⑭Eメール。
*会員募集の有無などは各団体へ問い合わせてください。なお、会員募集を行っていない、または中断している団体があります。

体操

いきいき体操クラブNEO

①平成8年②10人③60～80代④中央公民館⑤火曜日午前⑥ダンス指導歴44年、高齢者体操指導歴27年の講師の指導で運動不足・認知症予防等、ウォーキングのための筋トレ。50歳前後から入会可⑦2,000円⑧2,000円(スポーツ保険代込み)⑨☎090-5542-4645秋吉

元気スクールグループ

①平成23年②男性5人、女性75人③80代④野川・上和泉・岩戸地域センター⑤月または木曜日午前・午後・不定日午前⑥野川・狛江・和泉・参番館・岩戸南の5グループ。高齢者の健康寿命を伸ばし、介護公費を削減⑦開催回数1,705回、参加者28,252人(令和5年6月末現在)⑧2,000円⑨☎3480-2382山口

親子体操

親子ビクスサークル

①平成26年②420組③30～40代④中央公民館、岩戸地域センター他⑤週1～2日午前⑥産後の母親の骨盤ケア、運動不足解消、不定愁訴改善などのエクササイズ。音楽に合わせたスキンシップ遊びや、リトミック要素を取り入れたフィットネスで子どものリズム感を養い、神経発達の向上を目指す。首すわり～未就学児を連れた父母対象⑦ピアノ講師と合同イベント・生ピアノリトミックフィットネス、「感覚統合について」講師を招き勉強会、手作り子ども用品の展示などを開催⑧1回1,000円⑨Moyakobikusu.k@gmail.com加藤

カンガルークラブ

②女性15人、子ども15人③20～40代④南部地域センター⑤水曜日午前⑥「みんなで明るく楽しく!」をモットーに、親子



元気スクール

体操を通じて親子や友達との触れ合いを楽しみながら活動⑧親子体操指導協議会⑨1,000円⑩Mkangarookomae@yahoo.co.jp

に和気あいあい活動を実施⑧社団法人自彊術普及会⑨2,000円⑩☎5497-1908君島

なでしこクラブ

①平成10年②9人③70～80代④中央公民館⑤月曜日午後⑥ベル・ベルター・ボールの道具を使い、リズムに合わせて全身を動かし、心身共に健康な身体を目指す⑦都民スポレクふれあい大会、日本3B体操協会東京都支部大会に参加⑧公益社団法人日本3B体操協会東京支部⑨3,000円⑩1,000円⑪☎3480-0440佐藤

ハーモニ

②女性12人③60代④中央公民館⑤土曜日午前⑥バレエの基礎を取り入れ、親切、丁寧な指導で正しく美しい身体作りを目指す。会員は女性のみ⑦2,500円⑧1,000円⑨☎3488-6336日吉

ひめしゃら塾

①令和5年②8人③60～70代④上和泉地域センター⑤第3土曜日午前⑥古武術をヒントに生活に生かせる身体の使い方を学ぶ⑦1回500円⑧☎090-2468-0976野口

Yu'sエッセンシャルバレエ

①平成23年②女性8人③50～70代④中央公民館⑤木曜日夜間⑥クラシックバレエを基礎とした、マットやバーを使ったストレッチ体操で、正しい姿勢の美しい身体をつくる。普段使わない筋肉を動かし、いつまでも健康な身体で過ごす。肩こり、腰痛の緩和予防も。見学随時⑦中央公民館のつどい参加⑧3,200円⑨4,000円(施設費含む)⑩☎3489-2269池端

健康法

健身気功の会

①平成25年②男性3人、女性9人③60～70代④中央公民館⑤火曜日午後⑥健身気功の八段錦を中心に養生杖、十二法、易筋経等を丁寧覚えて健康増進を目指す⑦狛江市民まつりステージ、全日本太極拳・健身気功練功大会参加⑧全日本健身気功連合会⑨3,000円⑩1,000円⑪☎3480-6231森山

狛江練功体操クラブ

①平成27年②男性2人、女性12人③60～80代④市民総合体育館⑤火曜日午後⑥首、肩、腰、足の動作、ストレッチ、筋肉強化、腹式呼吸、加齢による老化防止を行う⑦1,000円⑧☎090-6473-3915杉山

シェイプ・アップ T

①昭和61年②女性20人③50～80代④市民総合体育館⑤木曜日午前⑥ソフトなジャズダンスを通じ健康維持、体力の増進、シェイプ・アップに励み、市民・会員相互の親睦を図る⑦日帰り旅行開催、名倉ダンス鑑賞、骨髄バンクふれあいコンサート参加⑧3,000円⑨1,000円⑩☎3430-7478吉村

自彊術(野いちごの会)

①昭和52年②女性7人③60～80代④野川地域センター⑤月曜日午前⑥自彊術(31の動作で全身の