

地域で創るスポーツクラブ



2020年 秋風号

SELFだより

発行・NPO法人高津総合型スポーツクラブSELF
213-0011
川崎市高津区久本3-11-2
川崎市立高津中学校内
TEL：044-833-2555
FAX：044-833-3006
メールアドレス info@takatsuself.com
ホームページ http://takatsuself.com

SELFにみんなの笑顔が戻って来ました！

SELFは地域の遊び場です。
8月1日より再開しました。
みんなも遊びに来てね。



子供はみんな1か月 600円！
いろいろなスポーツにチャレンジできるよ！

【月会費】一般会員：1200円

【年会費】一般会員：10000円

青少年会員(18歳以下)
シニア会員70歳以上
障がい者手帳提示：600円

青少年会員(18歳以下)
シニア会員70歳以上
障がい者手帳提示：5000円

家族会員：20000円

*別途新規時のみカード作成料：500円

NEW

SELFスポーツアカデミースクール

楽しく身体を動かし、走る！跳ぶ！投げる！

富士通ゼネラル体育館 毎週月曜日

★スーパーキッズクラス(2才～3才)

12:40～13:30

親子で参加していただけます。

★ゴールデンエイジクラス(4才～6才)

15:20～16:20

【スクール金額】

入会金 2,000円

月会費 5,500円(税込)

お電話でのお申し込み

TEL 044-833-2555(10:00～18:00)

080-4572-6428(受付専用電話)

子ども達と運動・あそびを通じ、カラダを動かす楽しさを伝えていきたいと思ひます。



お申込みは
こちらから

富士通ゼネラル体育館
高津区久本2-7-20



NEW

SELF親子パソコン教室

11月より始まります。

第1・第3土曜日開催

11月7日(土)9:00～10:30

場所 SELF会議室

小学校3年生以上の親子先着10組



SELF会費以外に費用がかかります。

6回で3000円(教材費込み)

詳しくはお電話でお問合せ下さい。

044-833-2555

(電話受付時間平日13:00～18:00)

☆SELF月間活動表☆

★このプログラムは障がいがあってもスポーツに親しむ機会を創り出す為のプログラムです。来られる時だけの参加でもOKです。一緒に楽しみ方を探していきましょう。

曜日	プログラム	参加できる人				
		幼児	小学生	中学生	大人	
月	英語教室初級			●	●	18:00~19:20[SELF会議室]
	英語教室中級			●	●	19:30~20:45[SELF会議室]
	卓球		●	●		19:00~20:30[高津中武道場]
	バレーボール(第1・2・3)		●	●		18:30~20:30[久本小体育館]
	★キッズショートテニス	●	●			18:30~19:20[高津中体育館]
	★ショートテニス	●	●	●	●	19:30~20:30[高津中体育館]
	女子サッカー		●			
	硬式野球			●	●	18:30~20:45[高津中サフグラウンド]
火	大人のサッカー			●	●	19:00~20:30[高津中校庭]
	サッカー(幼児・1年)	●	●			18:30~19:30[高津中校庭]
	サッカー(4年)		●			19:30~20:30[高津中校庭]
	★ニュースポーツ	●	●	●	●	19:00~20:30[高津中体育館]
	フラ&ウクレレ				●	19:00~20:30[高津中武道場]
	フライングフットボール	●	●	●	●	19:00~20:30[高津中校庭]
	野球塾			●	●	18:30~20:30[高津中サフグラウンド]
	チアダンス	●	●	●	●	19:00~20:00[高津中体育館]
水	空手(第2・4)	●	●	●	●	19:00~20:00[高津中多目的室]
	少年野球		●			18:30~20:30[高津中校庭]
	バスケットボール		●	●		18:15~19:00[高津中体育館]
	硬式野球			●		
木	韓国語講座			●	●	19:00~20:30[SELF会議室]
	レスリング	●	●	●	●	18:15~20:00[高津中武道場]
	脳トレ健康麻雀教室				●	13:00~16:00[SELF会議室]
	茶道教室				●	13:00~16:30[高津中茶道室]
	★キッズチャンバラ	●	●			18:15~19:00[高津中武道場]
	★殺陣剣術教室		●	●	●	19:15~20:30[高津中武道場]
	硬式野球			●	●	
	バドミントン		●	●	●	18:30~20:30[高津中体育館]
金	★ウォーキング&ランニング			●	●	18:45~20:30[高津中校庭]
	ヒップホップダンス	●	●	●	●	19:00~20:00[高津中多目的室]
	書道(第1・3)		●	●	●	17:00~19:00[SELF会議室]
	ヨガ(第1・3)				●	10:00~11:30[高津中特活室]
土	3B体操(第2・4)				●	10:00~11:30[高津中特活室]
	サッカー2・3年生		●			18:30~19:30[高津中校庭]
	サッカー5・6年生		●			19:30~20:30[高津中校庭]
	小学生バドミントン(小4・5・6)		●			18:15~19:40[久本小体育館]
	中学生バドミントン			●	●	19:50~20:30[久本小体育館]
	卓球		●	●	●	19:00~20:30[高津中武道場]
	ソフト&軟式野球			●	●	19:00~20:30[高津中サフグラウンド]
	スペイン語講座				●	14:00~15:00[SELF会議室]
日	フラ基本クラス(第1・3)	●	●	●	●	19:00~20:00[高津中多目的室]
	★スナックゴルフ	●	●	●	●	9:00~11:00[高津中テニスコート]
	★ハートクラス	●	●	●	●	10:30~12:00[高津中特活室]
	空手(第1・3)	●	●	●	●	11:00~12:00[高津中多目的室]
	囲碁・将棋で遊ぶ会	●	●	●	●	13:00~17:00[SELF会議室]
	レスリング	●	●	●	●	18:15~20:00[高津中武道場]
	走り方教室	●	●	●	●	18:30~20:30[高津中校庭]
	★合気道	●	●	●	●	19:00~20:30[高津中武道場]
日	★バドミントン		●	●	●	19:00~20:30[高津中体育館]
	ゴルフ教室			●	●	19:30~20:30[高津中グラウンド]
日	ピラティス			●	●	10:00~11:00[高津中特活室]
	大人のサッカー			●	●	19:00~20:30[高津中校庭]



マスク着用を



実施しています

コロナ対策

カードの受付場所が高津中学校門を入ってすぐの場所になりました。マスクの着用検温のご協力をお願いします。(付き添いの方も含む)

室内の文化系教室参加者にはフェイスガード着用をお願いします。

SELF事務所にて300円で購入できます。

消毒を



おこなっています



高津スポーツセンター 学校体育の授業をサポートする教室 金曜日17:10~18:10 スポーツキッズ

シャトルラン・立ち幅跳び・反復横跳び等、学校のスポーツテストで行われる種目を学習する学校体育をサポートする内容です。

他にも鬼ごっこに様々なルールを加えてゲームを行い、頭を使いながら運動をすることで運動能力・体力の向上を目指します。

気軽に運動を楽しめる教室なので運動が苦手なお友だちでも大丈夫です

小澤 源太郎

子どもと全力で遊べるコーチとして、東関東にて活動中。

【経歴・資格】 鹿屋体育大学大学院体育学専攻修士課程修了

健康運動指導士

体育学修士

子どもの空間づくり「葛飾ソシオ」メインコーチ

カラダ塾講師(柏)



ホームページ

<http://park3.wakwak.com/~takaspo>