宮前いきいき通信

TAKE FREE

■発行：NPO法人ファンズアスリートクラブ http://www.fscmiyamae.net
■編集：ファンズスポーツクラブ宮前　川崎市宮前区菅生6-21-1 レインボー向ヶ丘1号室　TEL：070-6401-9223　e-mail：postmaster@funssports.com
■発行責任者・編集長：井上秀憲

創刊準備号
(2020年5月10日号)

創刊にあたって

私たちは川崎市宮前区を拠点に活動している総合型地域スポーツクラブ（以下、総合型SC）「ファンズスポーツクラブ宮前」を運営しているNPO法人です。総合型SCとは21世紀の生涯スポーツ社会実現を目標に全国で展開されている新しいスポーツクラブです。

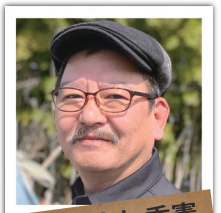
同じ地域の住民が会員となって自主的に運営する地域のスポーツクラブで、ボランティア精神と会費制による自主運営が基本です。スポーツだけでなく社会・文化活動も含めて、地域のコミュニティ活性化につながるクラブを理想としています。（川崎市役所HP 総合型地域スポーツクラブポータルサイトより抜粋）

普段は、宮前区内の小学校で「地域の寺子屋事業」を受託し放課後の学習支援や体験活動の企画・運営、体育授業の補助、区内の市営住宅などでの出張健康教室や、神木本町で当法人が運営しているスポーツジム“パワーライフスタジオ”で「生活習慣病改善エクササイズ」や柔道整復師などによる「部位別トレーニング」などを行なっています。町内会の運動会で準備体操のお手伝いに出没したり、向丘出張所で「ディスカバーウォークの時ストレッチを教えてもらったよ…」 宮前スポーツセンターで「宮前ふれあいスポーツフェスティバルをやっていた人たちだ!」と知って下さっている方もいらっしゃるのではないでしょうか？

現在、新型コロナウイルス感染拡大予防の為全ての活動が休止となり、区民の皆様の健康増進活動が出来なくなった今、当法人でも小学生の学習支援や子供たちや成人に向けてのトレーニング映像、シニア向けのオンライントレーニング講座など、自宅で皆様の筋力維持や健康を保つ為の動画をYouTubeで配信してきましたが区内のシニアの方々にお話を聞くと「動画配信の見方が分からないのよ…」「お家で運動もいいけど、もっと知りたいこともあるのよ」など色々なご意見をいただきました。

そこで、宮前区内のシニアの皆様に「心」も「体」も元気になる為の情報を小冊子にまとめ年に4回程度無料配布する活動を行ない地域の皆様の「元気作り」の一端を担えればという気持ちから「宮前いきいき通信」を発行することにいたしました。

宮前区にお住まいの皆さんの「元気の素」になれる記事を書いていきますのでよろしくお願いいたします。



発行・編集人　井上 秀憲（特定非営利活動法人ファンズアスリートクラブ理事長）

柔道整復師・健康運動指導士 Vol.1
齋藤千秋のお家で簡単トレーニング

ラジオ日本毎週日曜朝8:10～放送中「住まいのトラブルバスター」と楽天シニア特集ページで展開中の人気コーナーが紙面に登場。ラジオやモバイルと合わせてお楽しみください。

～ひじひざタッチ～

下半身と共に重要な部分である背中・体幹。背中の筋力が弱くなると猫背になり、体のバランスも崩し体のあちらこちらが調子悪くなってしまいます。このひじひざタッチで体幹と背中を鍛え背筋を伸ばし、身も心もシャキッと出来る体をキープしましょう。

①四つんばいになり、手は肩の真下ひざは股関節の真下に置きます。これがスタートポジションです。

②まずは右手を前方に一直線に伸ばし、続いて左足を上げて一直線に後ろに伸ばします。腰が沿ったり、手足を上げる高さが低くならないようにするのがポイントです。

③②の状態から右ひじと左ひざをおへその下でくっつけ、まっすぐ元の位置に伸ばしたところで1回です。10回を1セットとして2セット行ないます。
反対側、左手と右足も同様に体がぶれないようまっすぐを意識して行ないましょう。

～椅子を使ったひざよせ腹筋～

運動不足でぽっこりお腹やたるみが気になり始めている方も多いのではないでしょうか？さらに、お腹の筋力を鍛えると腰痛や便秘の予防改善にも効果が期待できますよ!!背もたれのある椅子に座ってさっそく挑戦してみましょう!!

①背もたれのある椅子に浅く腰掛け、腰を反らないように少し丸めて、背中は背もたれに預けます。足はひざを直角に曲げた状態がスタートポジションです。

②両手で台座を持ちながら、おへその力を使ってあがるところまでひざを胸にぐーっと引き寄せます。この時、ひざが開かないように両ひざはなるべくきちんとつけた状態で行ないましょう。息を止めずに行なうことも大事です。

③持ち上げた両足を床に戻したところで1回です。床に戻す時はどすんと落とさず、そっとつけましょう。余裕のある方は、足先を床につけずに浮かせたままで行なうと強度が上がります。10回を1セットとして2セット頑張ってみましょう。

このトレーニングは動画で見ることができます

YouTubeチャンネル
～ファンズTV～配信中!!!
外へ出かけることが困難な方や猛暑の時期などご自宅でも気軽に出来るトレーニングやストレッチ、音楽に合わせて楽しく動けるスローエアロビック等様々なジャンルの動画を随時配信中です。

齋藤 千秋
NPO法人ファンズアスリートクラブ所属。アスレティックトレーナー・柔道整復師・健康運動指導士・JADP公認ピラティスインストラクターの資格を持ち、神木本町のパワーライフスタジオでも指導中。現在宮前区在住。ラジオ日本「住まいのトラブルバスター」出演中。

宮前“食”物語
～MIYAMAE FOOD STORY～

宮前では色々な作物が育てられ直売所なども多く「食」に関しても様々な物語がある地域です。このコラムではタイムリーな「食」の情報や、宮前区ならではの農家さんや食べ物のストーリーを紹介していきます。

今回は緊急企画で「ウイルスに負けない体をつくるため」のフード ストーリーです。

世界保健機関（World Health Organization；WHO）は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する栄養面からの予防戦略をまとめ公表しました。

冒頭で、感染症のリスクを下げるために免疫系を整えるため「ビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質をとり入れるために、毎日多くの新鮮な未加工食品を食べるべき」とバランスのとれた食事の重要性を強調しています。また、「水分をしっかりとりましょう」とも言っています。

さらに、家で食事をすることは、他人と接触する確率を抑制でき、COVID-19に曝される可能性が低下するとも書かれています。感染している人からの飛沫は、店舗スタッフや他の来店客の手、ものの表面に付着する可能性があるからです。

外食をひかえ自宅で食事を作らなくてはいけないだけでなく、スーパーなどは「密」な状態になっているお店が多く怖いという方もたくさんいると思います。

そこで、色々な食物を生産している“宮前”ならではの方法を提案します。

「毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる」ことを提唱していますが、宮前には多くの直売所があります。

宮前区役所のホームページには「宮前区農産物直売所Guide & Map」を紹介しているページがあります。
http://www.city.kawasaki.jp/miyamae/page/0000034513.html

バランスよく食べるために卵、果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、および肉、魚、牛乳などの動物性食品を摂取することが望まれています。

今回は、「卵」に注目します。宮前区には「卵の自動販売所」と呼ばれるこだわりの「卵」を販売している自動販売機があります。自動販売所であれば、人ごみの中に行くことなく、さらに新鮮、安全でおいしいものを手に入れることが出来ます。

●大木養鶏場の自動販売機
…宮前区稗原バス停前
(HE-BARA NO MEGUMI向かい)

●箕輪養鶏場の自動販売所
…セブンイレブン川崎野川台西店斜め向かい

宮前フードでコロナに負けない体つくり、いかがですか？　（文・写真：編集部）

スローエアロビックのススメ

皆さん「スローエアロビック」ということばを聞いた事がありますか？

「エアロビック」と聞くと「激しそう…」「きつそう」「動きを覚えるのが難しそう」といったイメージを持たれるかもしれませんが、全く違うのです。「スローエアロビック」はシニアの皆様も手軽にできて体をほぐし、胸を「ひらく」、上体を「伸ばす」、そして上体を「ひねる」の３つの基本動作を組み合わせたシンプルな軽運動です。音楽に合わせながら行なうので気分も爽快になれます。

胸を「ひらく」動作では一度背中を伸ばした後に、胸をひらきます。大きく息をすることがポイントです。

上体を「のばす」動きは手をゆらゆらさせながら引き伸ばしていきます。

上体を「ひねる」動作では、背筋を伸ばして息を吐きながら体幹部分からひねっていきます。

写真のような椅子に座って行なうパターンだけでなく、立って行なうパターンなど色々ありますが、運動初心者の方でも、無理なく行なえるので是非挑戦してみてください。

この時期是非、お家で挑戦してみてください。

私と一緒に出来る動画を「ファンズTV」にアップされていますので、やってみましょう。コロナが収束したら宮前区の皆さんとも一緒に楽しみたいと思います。Let's スローエアロビック!!!

スローエアロビックの効果

これまで健康維持・向上の為には中程度の運動で「ややきつい」と感じる最大努力の50%～60%の運動が薦められてきましたが、高齢者や運動が苦手な人にはそのレベルでは「長続きしない」という問題がありました。

しかし、高齢者や体力のない運動初心者でも「きつい」と思わず「楽である」と感じる最大努力が30%～40%の低強度の運動であれば、気軽に始められ継続性も期待できます。その心拍数の目安は90～110拍程度です。この低強度の運動が「軽運動」と呼ばれる概念です。

さらに、軽運動で身体効果を高める条件として重視されるのが「気分」です。このため音楽を用いたり、一人より仲間と一緒にやることが気分を高め、効果的だと云われています。

日本エアロビック連盟が目指す軽運動がスローエアロビックです。

情報提供：
公益社団法人日本エアロビック連盟
https://www.aerobic.or.jp/

吉村 知美
日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ２。川崎市のスローエアロビック指導員講習も行なうスローエアロビックの第一人者。カルッツかわさき（川崎市スポーツ・文化総合センター）や神木本町パワーライフスタジオで直接指導も行なっている。

総合型地域スポーツクラブ ファンズスポーツクラブ宮前

ファンズスポーツクラブ宮前は川崎市宮前区を拠点とし活動する総合型地域スポーツクラブです。宮前区のシニアの皆様が「健康長寿」になれるように様々なスポーツ教室も行なっています。神木本町のパワーライフスタジオでは、元気なシニアの方の体力アップから体に不安のある人の健康維持・介護予防まで幅広い教室を展開します。さらに、健康維持・介護予防のクラスは柔道整復師の資格を持つトレーナーや、体力アップのクラスは元女性ボディビルダーや日本スポーツ協会公認コーチが指導しています。

コロナが収束したら地元パワーライフスタジオで一緒にトレーニングしませんか？

●スローエアロビック　毎週水曜日 10:00～10:45

「ここ数年まったく運動していないんだけど…」
「激しい運動をするとすぐに息が上がってしまうけど」
そんな方でも音楽に合わせ、楽しく体を「ひらく」「伸ばす」「ひねる」だけでなくマッサージや脳トレなども行ない、脳も体も活性化できるプログラムです!!
コーチ:吉村知美（日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ）

●部位別トレーニング
「腰・ひざクラス」　A:毎週火曜日 10:00～10:45　B:毎週木曜日 10:00～10:45

接骨院や整骨院を開業するための国家資格「柔道整復師」を持つ齋藤千秋コーチが安全にトレーニング指導。同じ部位が不安な方と一緒に、病院で筋力をつけるように言われたけどどうしたらいいの?というあなたの為のクラスです。無理なく運動習慣をつけ、必要な筋力を手に入れましょう!!
コーチ:齋藤千秋（柔道整復師・健康運動指導士）

●生活習慣改善エクササイズ　毎週土曜日　14:30～15:15
糖尿病、高血圧、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病改善に効果のある体質改善の為のクラスです。無理のない強度で運動を習慣化して、体調を整えていきましょう!!齋藤千秋コーチが体質改善の為のアドバイスも含め指導をします。　コーチ:齋藤千秋（柔道整復師・健康運動指導士）

さらに、私達ファンズアスリートクラブの講師・コーチ達が、皆様のご近所のご指定の自治会館・マンションの集会所・社務所・公園などに出張し、健康体操教室などを行なう「健康キャラバン」を開催しています。当クラブの理念である「地域をスポーツで元気に!!」を達成するために、本拠地である川崎市宮前区の自治会や町内会の皆様と一緒に、自治会館や町内会館で出来るキャラバン型健康教室を通して、川崎市宮前区を元気にしていきたいと思います。お気軽にお問い合わせください。（電話：ファンズアスリートクラブ 070-6401-9223）

バスター矢野の今できる!!えとせとら

初めまして。一般社団法人市民住まい向上委員会で代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では"バスター矢野"として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、各地の市民館や地区センターなどで無料セミナーを行なったり、町内会館や自治会館で「防災・減災セミナー」など行なったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどをしています。

宮前区でも宮前市民館や神木町内会の皆さんにセミナーなども開催させていただきました。

現在、内装工事など知らない業者の方が家の中に入ってきてコロナウイルスに感染したら…と思い、自宅の工事などをひかえている方も多いと思われます。同様に、外壁や屋根の工事をやめてしまっている方も多いと業者の方から聞いています。梅雨の時期が近付いている今、外壁や屋根の工事はなるべくやっておくべきだと私は思っています。

なぜ梅雨前に屋根・外壁の点検が必要なのでしょうか？「家の外壁はきれいだから点検なんてしなくて良いわ」この発言は全て正解とは言えません。外壁は外観が良くなることだけが大切なのではないのです。家の外壁は「雨水の侵入を防ぐプロテクター」の役目もあるのです。雨が降れば壁に水が当たります。材質の傷み等によっては壁に水が染み込んでしまいますし、壁材の隙間は水分が入り込む原因になる可能性もあります。特に古くなってきた住宅の屋根や壁には、気付かないひび割れ等が生じていることも多く、雨水が入り込み構造体を少しずつ侵食していく原因となる場合もあるのです。外壁を点検し、問題があればメンテナンスをすることによって、水の浸透や隙間への侵入を食い止めることができるようになります。さらには、カビやシロアリなどが好む水分が多い環境も作らない効果もあります。

さらに、屋根や外壁の塗料には、断熱性能をアップさせ、遮断効果を高める機能性塗料もありますので猛暑の対策にもなります。自分の家の寿命を延ばすためには、梅雨前に点検やメンテナンスを終わらせておくことが理想です。

しかし、コロナウイルスの感染が不安ですよね。私たちが、屋根や外壁の業者さんにアドバイスをしているのは、

①2～3名程度の少人数で現場を施工し、発注者様にタブレットやスマートフォンなどを利用し家の中から作業状況をモニタリングできるようにしてあげ、家の中に入ったり接触のないような現場作りをすること

マスクを着用し胸にウイルスバスターを下げコロナ対策をして作業を行なう職人さん

②自宅ポストなど使って「交換日記」のようにして作業状況を伝え合うこと

③次亜塩素酸ナトリウムを持ち歩き、ローラーなどを使用前後に拭くこと

などアドバイスしています。

皆さんも業者さんに、そのようなお願いをして見積依頼などをしてみてはいかがでしょうか？

私たち、一社）市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイス等を行なっておりますので、是非お気軽にご相談ください。

バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

http://www.ssk-i.com/

TEL：0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

片付けのプロがアドバイス!! シニアの断捨離ライフ 第1回

「生前整理」いつすれば良いの？今でしょ!!

佐々木 慶治(あんしん回収代表)

神奈川・東京・千葉・埼玉を中心に会社・家のお片付け、リサイクル品輸出業/買取、遺品整理業を行う「あんしん回収」を運営。いきなり黄金伝説(テレビ朝日)などテレビや雑誌などにも数多く取り上げられる人情派の片付け屋である。

ご相談は 0120-353-240(ご相談だけでも大丈夫です)

私は、神奈川県内を中心に遺品整理や生前整理、ゴミ屋敷の片付けやハウスクリーニングなどを中心にお片付けから不用品の買取りを行う業者「あんしん回収」という会社を運営しています。個人のお客様だけでなく、賃貸物件オーナー様、店舗経営者、管理会社のご依頼で閉店、廃業に伴う店舗・工場・会社・社員寮などの片付けまで定期提携依頼を頂いております。

最近私の「あんしん回収」に多いお問合せは、遺品整理・生前整理や老人ホーム・デイホームなどの入退去時のお片付けなどです。シニアの皆様に関わるお問合せが本当に急増しています。

「生前整理なんて、まだ早いわ」と思われる方も多いと思います。

「生前整理」は、誰もが直面するいざという時に備え、時間的にも体力的にも余裕のある元気なうちに、残された家族に苦労をかけないよう身の回りの家財や不用品の処分、不動産や財産整理など行うことが重要です。さらに、掃除や片付けの楽なすっきりとした生活を送る為の方法の1つでもあるのですよ。

近年、一人暮らしの高齢者が増え、当人が膨大な物品や財産の山を片付けるのは肉体的にも精神的にもとても負担が大きいです。また、そのまま亡くなってしまった場合は離れた場所に暮らす残された家族が遺品整理に通い、物の多さに辟易し、自治体で異なる仕分け方法や限られた時間によりゴミの日に出せないといった状況に途方に暮れ、私たち遺品整理業者に電話をされるという事が多々あります。

「腰が痛くて段ボールが動かせない…」「色々物がありすぎて、何が必要か分からない…」

「捨てるなんて、もったいない」そう思われるなら、回収していただいて、自宅から出てきた不用品を誰かの手に届ければよいのです。お客様の不用品は世界の誰かの必要品であるのです。

環境・リサイクル・リユースを徹底している片付け業者の中には、一部買取りをして、その分作業代から値引きしています。私の「あんしん回収」も、そのシステムで運営しています。

自宅にいなくてはいけない今、家にいる時間を利用して少しずつ整理し始めてはいかがでしょうか？

次回は、「モノ」という目に見えるものだけでなく、暗証番号や複数のメールアドレス・株・SNS・ブログなど当人が居ないと手続きなどが面倒になるもの「デジタル遺産の生前整理」についてお話したいと思います。

★レッツテイクアウト★

新型コロナウイルスの影響によりご自宅で過ごす方々が増えることにともない、宮前区内の飲食店でもテイクアウトを始めるお店が増えています。

お気に入りのお店の味をお家で楽しんだり、気になっていたお店にチャレンジしてみたり…。「密」を避けられるので安全であると共に、地元宮前のお店を応援することもできますね。

お店によっては予約をしてから伺った方がよろしいところもありますので、まずは気軽に問い合わせてみてはいかがでしょうか？こんな時だからこそ楽しいテイクアウトでエンジョイしましょう。

区内のテイクアウト可能なお店紹介サイト

●みやまえテイクアウトMap（さくら坂商店街）
http://dt12.jp/takeout/

●鷺沼周辺のテイクアウトのできるお店（さぎぬま商店会）
http://www.saginuma.com/event/welove.html

●＃STAYHOME：
宮前区でデリバリー・テイクアウト始めたお店
（宮前まち倶楽部）
https://machi-club.net/miyamaeku-delivery-togo/

●Miyamae TAKE OUT gourmet
https://to-go-miyamae.jimdofree.com/

情報提供：川崎市宮前区役所企画課

幸齢者ノススメ

皆さんがより便利で楽しいシニアライフを送る為の情報を毎回特集記事でお届けします!!

Vol.1

オンライン帰省～簡単にできるビデオ通話
お孫さんとビデオ通話で楽しもう!!

4月22日安倍首相が緊急事態宣言の早期終息に向け、「オンライン帰省をするなど外出自粛への協力をお願いしたい」と呼びかけられ、急にニュースなどで流行り言葉になりましたね。

オンライン帰省とは、ビデオ通話などを使い、インターネットでつないで（オンライン状態で）顔を見ながら帰省をしましょう!という意味です。

お孫さんと電話で話すだけでなく、顔を見ながら「テレビ電話」の様にお話できたらいつもより楽しめることは分かっているけど、「ビデオ通話って通話料が高いんじゃない？」「パソコン持ってないよ」「私スマホは持っているけどアプリって月々お金取られるんでしょ？」など、不安に感じたり、セットアップが大変と思っている方も多いのではないでしょうか？そこで機械オンチなの…という方でも簡単に「ビデオ通話」が出来て、お金のかからない方法を伝授します。

まずはスマートフォンにアプリをインストールすることからスタートです。

●iPhoneでのアプリのインストール方法

1. ホーム画面でApp Storeをタッチして開く
2. 右下の「検索」を触ると検索画面が出る
3. 検索バーをタップして検索したいアプリの名前を入力する（写真①）
4. インストールしたいアプリが見つかったら「入手」をタップ（写真②）
5. Apple IDにサインインするためのパスワードを入力（場合によってはApple IDも入力の必要があることもある）
   ※設定でFace IDやTouch IDを有効にしている場合はパスワードの入力無しでインストール可能
6. ホーム画面にアプリのアイコンが現れればインストール完了（写真③）

①

②

●Androidでのアプリのインストール方法

1. グーグルのplayストアでほしいアプリを検索
2. 「インストール」ボタンをタップするとインストール開始（写真④）
3. 完了すると「アンインストール」と「開く」というボタンが出てくる（写真⑤）
4. 「開く」をタップするとアプリ使用可能

③

④

⑤

ではさっそくビデオ通話ができるアプリでシニアの方でも利用している方が多い"LINE"をインストールしてみましょう。

●LINEアプリのインストール

★iPhone・Androidでのアプリインストール方法は左記参照

★左記の方法以外でのインストール方法（写真⑥）
スマートフォンのブラウザからLINE公式サイトにアクセスし「Free Download」をタップし、各インストール方法に従ってインストール

⑥

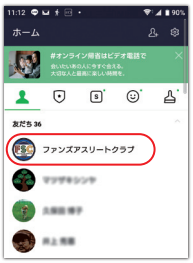
●LINEアプリがインストールできたら…

1. ホーム画面でLINEをタッチしてアプリを開き「はじめる」をタップ
2. 利用規約・プライバシーポリシーを確認後、電話番号の入力をして「→」をタップ
3. 「+81 電話番号にSMSで認証番号を送ります」と出るので「送信」をタップ
4. SMSに認証番号が送られてくるので確認して番号を入力
5. 初めてLINEを使う場合「アカウントを新規登録」をタップ
6. 名前・プロフィール画像を設定して「→」をタップ
7. 半角英字と半角数字を両方含む半角6字以上のパスワードを決めて入力
   ※メモを残しておくとスマートフォンを変えたときに便利です!!
8. 友だちの追加設定（アドレス帳の利用）
   ※友だちの自動追加や自分の電話番号を知っている相手に自動で友だち追加されたくない場合はチェックをはずして「→」をタップ
9. 年齢確認の確認
   ※年齢認証を許可するとLINE IDでの検索が可能になるが、基本的には年齢確認していなくても問題ない
10. 「サービス向上のための情報利用に関するお願い」（位置情報）
   ※位置情報をONにすると大規模災害などの緊急時や天候変化のお知らせがくる
   基本的には位置情報ONでの危険性はないが、OFFでも使用可能「あとで」をタップ

●実際にLINEで連絡をとる方法

1. アプリを起動し左下のホーム画面にいく（写真⑦）
2. 友だちの中から相手を選んでタップ（写真⑧）
3. 選んだ相手が大きくうつるので、「トーク」「無料通話」「ビデオ通話」を選ぶ（写真⑨）
   ※トークとは文章を送る機能で、開いて下にある「Aa」を押すとキーボードが出てくるので文章を打って矢印をタップすると送信可能（写真⑩）

⑦



⑧

⑨

⑩

上手に活用するととても便利なアプリです。是非、お試しください。

（文責：編集部）

編集後記

今回は、創刊準備号としてテスト的に創刊しましたが、次号「第1号」は、じっくり編集会議を行い、宮前区のシニアの皆様のご意見もいただきながら、「真の宮前区シニア総合情報誌」としてデビューし、今年度は3か月に1回の発行を予定しています。次号は8月10日配布開始予定です。宮前区民の皆様から、情報やご意見を募集しています。

さらに、この「宮前いきいき通信」を応援しよう!! という企業の皆様の広告や、この情報誌で地域の皆様に自分たちの会社を知って欲しいという取材をご希望いただける企業の皆様も募集しています。お気軽に右記編集部までお問い合わせください。

宮前いきいき通信 創刊準備号

発行元：NPO法人ファンズアスリートクラブ
編集部：ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区菅生6-21-1 レインボー向ヶ丘1号室
TEL：070-6401-9223 FAX：044-872-8641
MAIL：postmaster@funssports.com

http://www.fscmiyamae.net