

10月

イベントスケジュール

3日	KAWA-SPO GGランキング	健民グラウンド	19日	第28回KAWA-SPOゴルフコンペ	ムロウ36 ゴルフクラブ
8日	町民開放日	中央体育館アリーナ	30日	eスポーツ体験会	中央体育館武道場
9日	スポーツ協会 ソフトボール秋季大会	健民グラウンド			

教室メニュー カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
						1 なぎなた	
2		3 健康体操 ジュニアバドミントン	4 フィットネス 太極拳 親子体操 ジュニア体操	5	6 トリム体操 基礎野球 バランスボール	7 トランポピクス1 柔ピクス&ストレッチ 基礎サッカー ダンス3	8 町民開放日 なぎなた ミニバスケットボール 卓球
9	10 スポーツの日	11 フィットネス 太極拳 親子体操 ジュニア体操	12 KID'Sダンス ダンス1 ダンス2	13 トリム体操 基礎野球	14 柔ピクス&ストレッチ トランポピクス2 基礎サッカー ダンス3	15 なぎなた トランポリン KID'S空手・空手道 ミニバスケットボール 卓球	
16	17 健康体操 ジュニアバドミントン	18 フィットネス 太極拳 親子体操 ジュニア体操	19 KID'Sダンス ダンス1 ダンス2	20 トリム体操 基礎野球 バランスボール	21 トランポピクス1 柔ピクス&ストレッチ 基礎サッカー ダンス3	22 なぎなた KID'S空手 空手道 ミニバスケットボール 卓球	
23	24 健康体操 ジュニアバドミントン	25 フィットネス 太極拳 ジュニア体操	26 KID'Sダンス ダンス1 ダンス2	27 トリム体操	28 柔ピクス&ストレッチ トランポピクス2 基礎サッカー ダンス3	29 なぎなた トランポリン KID'S空手・空手道 ミニバスケットボール 卓球	
30	31 健康体操 ジュニアバドミントン	※ 実施予定時間の2時間前の時点で川西町に気象警報が発令された場合は中止とします。また、その後解除されても同様とします ※ 感染症等で学級閉鎖になった場合は、集団感染を防ぐ為にも本人の体調に係わらず活動への参加はご遠慮ください。					

教室メニュー				KAWA-SPOクラブ メニュー			
メニュー名	曜日	開催時間	開催場所	メニュー名	曜日	開催時間	開催場所
1 親子体操	火	16:00~17:00	アリーナ	21 クラシックバレエ	火	17:30~20:00	ふれあいセンター
2 ジュニア体操	火	17:00~18:20	アリーナ	22 剣道クラブ	月・火・木	19:00~21:00	武道場
3 なぎなた	土	9:30~12:00	武道場	23 KAWA-SPO体操クラブ	第1.3土	9:00~11:30	アリーナ
4 基礎サッカー	金	17:30~18:30	アリーナ	24 KAWA-SPO陸上クラブ	水	15:30~17:00	川西小学校
5 KIDSダンス	水	16:30~17:20	ふれあいセンター		(不定期)土	15:00~16:30	
6 ダンス	1 水	17:30~18:30	ふれあいセンター	25 川西バスケットボールU15	月・火・木	19:00~20:30	梅戸体育館
	2 水	18:40~19:40		26 バドミントンクラブ	火	19:00~21:00	アリーナ
	3 金	19:30~21:00		27 居合クラブ	金	19:00~21:00	武道場
7 KIDS空手	土	12:15~13:15	武道場	28 ヴェルジスタフツサル	月	15:45~21:00	アリーナ
8 空手道	1 土	13:20~14:50	武道場	29 スポーツウェルネス吹矢	金	13:00~15:30	武道場
	2 土	15:00~16:30					
9 トランポリン	1 第1.3.5土	13:00~14:30	アリーナ	スポーツ協会所属クラブ メニュー			
	2 土	14:30~16:00		30 ソフトテニス部	木	19:00~21:00	アリーナ
10 基礎野球	木	16:30~18:00	健民グラウンド	31 バスケットボール部	金・日	18:30~21:00	アリーナ
11 ミニバスケットボール	土	17:30~18:30	アリーナ	32 卓球部	火	9:00~12:00	アリーナ
12 卓球	土	18:30~20:00	アリーナ		土	19:00~21:00	
13 ジュニアバドミントン	月	19:30~21:00	アリーナ	33 グラウンドゴルフ部	月・火・木・金	9:00~11:00	健民グラウンド
14 健康体操	月	14:00~15:30	武道場	34 インディアカ部	火	19:00~21:00	アリーナ
15 太極拳	火	14:00~15:30	武道場	35 ゲートボール部	木	9:00~12:00	屋内運動場
16 フィットネス	火	14:00~15:00	トレーニング室	36 バレーボール部	木	9:30~12:00	アリーナ
17 トリム体操	木	13:00~14:30	アリーナ		土	19:00~21:00	
18 バランスボール	第1.3木	19:30~21:00	会議室	37 テニス部	日	9:30~12:00	硬式テニスコート
19 柔ピクス&ストレッチ	金	10:30~11:30	武道場	川西町スポーツ少年団 メニュー			
20 トランポピクス	1 第1.3金	10:00~11:30	アリーナ	38 川西フェニックス	日・祝	13:00~17:00	健民グラウンド 他
	2 第2.4金	13:30~15:00		39 川西FC	木	17:00~19:00	アリーナ
					土・日	9:00~12:00	川西小学校 他
				40 NO.1キッズ	土	9:00~12:00	梅戸体育館



(60歳以上限定) eスポーツ体験会を開催します!!

10月30日(日) 13:00~14:00 (川西町中央体育館 武道場)

参加費
無料

今話題のeスポーツを気軽に楽しめる体験会を開催いたします。

eスポーツとは・・・

いわゆる家庭用ゲーム機(テレビゲーム)の腕前を競うもので、次回オリンピック種目の候補にあがるなど注目が高まっています。年齢や性別、体力差に関係なく対等に楽しめることが魅力です。シニア世代にとっては、ゲームを通して体を動かすことで、生きがいづくりや運動量の増加、認知症予防など健康効果があると関心が高まっています。

今回の体験会では、日本アクティビティ協会から健康ゲーム指導士の方を講師としてお招きし、比較的操作が簡単なゲーム(ボタン操作のない)でeスポーツの魅力を体験いただけます。

「eスポーツ 体験会 開催要項」

開催日時	令和4年10月30日(日) 13:00~14:00
開催場所	川西町中央体育館 武道場
参加費	無料
対象年齢	60歳以上の方(定員20名程度) ※初心者大歓迎です。
使用するゲーム	PS4用 太鼓の達人(リズム遊び)、グランツーリスモ(ドライブゲーム)
申込方法	事前申込制(電話申込可能) 10月20日までに川西スポーツクラブ事務局にお申込みください。



★シニア世代にeスポーツを推奨する理由★

- 健康・介護予防のために!**
手先を動かすことで脳への刺激になり、認知症予防に効果があると言われています。
- 世代を越えて楽しめます!**
テレビゲームは幅広い世代に親しまれており、お子さまやお孫さん世代とも一緒に楽しむことができます。
- デジタル機器に強くなります!**
最新ゲーム機器を何度もプレイすることで自然と知識や使用方法が身につきます。



11月(初回11月24日)からは週1回のeスポーツ教室を開講いたします!(参加費無料)

- ・毎週木曜日開催(9:00~10:15/10:30~11:45 ※どちらかのお時間を選択いただけます。)
- ・川西町中央体育館 会議室にて開催(教室開催時間以外でも受講生には会場を一部開放する特典も有ります)

週1回のeスポーツ教室では、eスポーツ体験前と体験後の身体機能や認知機能の変化、イキイキ度チェックを専門機関に測定していただきます。10月1日より受付を開始させていただきますので、詳細は川西スポーツクラブ事務局へお問い合わせください。(たいむず11月にも掲載する予定です。)

本事業は大和平野田園都市構想推進事業に対する補助金を活用し開催いたします。