

東京2020

オリンピックまであと

612日

東京2020

パラリンピックまであと

644日

フィット

こうとう MINI

2018年
12月号



公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <http://www.koto-hsc.or.jp/>



深川スポーツセンター ヨガ教室

深川北スポーツセンター ピラティス

寒くなるこの季節、身体の柔軟性を高めましょう！

始めるなら基礎代謝が高まり、運動効果が高い今です！！

運動経験が少ない方は・・・「ヨガ」

●特徴

ヨガの深い「腹式呼吸」は、自律神経を整え、心身ともにリラックスさせ、心と身体のバランスを整えます。また、集中力や新陳代謝が高まります。

●効果

基礎代謝量アップ、柔軟性の向上、血流改善に有効的で、ダイエット効果、冷え性・むくみの改善、便秘の解消に期待ができます。

体幹を鍛えたい方は・・・「ピラティス」

●特徴

ピラティスは、インナーマッスルを鍛え、体幹部の強化に重点を置きます。筋肉量を増やしたい方や、体力をつけたい方におすすめです。

●効果

筋肉量アップ、姿勢や身体の歪みの矯正に有効的で、ダイエット効果、肩こり・腰痛の改善、身体のパフォーマンス向上、ケガの予防に期待ができます。

スポーツセンターでは、1月から始まる「ヨガ」「ピラティス」教室ほか、各種教室の受講生を募集中です。詳細は、11月15日発行の「フィットこうとう」をご覧ください。



**パラリンピックのスーパースターが
有明スポーツセンターにやってくる！！**

パラリンピックで累計14個の金メダルを獲得した、ブラジル代表のスーパースター「ダニエル・ディアス選手」が有明スポーツセンターのプールで、区民のみなさんと交流します。

ダニエル選手の話聞いて、泳ぎを見てパラスポーツの世界を感じてみませんか！

- 日 時 11月23日(金・祝) 10時~11時(予定)
- 会 場 有明スポーツセンター プール
- 参加費 入場無料 ●定 員 100人(先着順)
- 申込・詳細は、下記アドレスをご覧ください。
http://www.koto-hsc.or.jp/event/2018/detail_1749.html



**江東区健康センター 新規教室のご案内
「転ばぬ先の脳エクササイズ」受講者募集中！**

誰でも簡単にできる運動で、脳の活性化をサポートします。リズムを取り入れながら、転びにくい歩き方も指導します。脳エクササイズで、脳も体も健康になりましょう！

- 日 時 12月3日(月) 7日(金) 14日(金) 17日(月)
(全4回) 10時~11時
- 会 場 江東区健康センター 4階 研修室
- 対 象 65歳以上の方 ●受講料 2,440円
- 定 員 40人(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、室内履き、タオル、水分補給用の飲料
- 申 込 江東区健康センター窓口または電話にて ☎3647-5402

【プロフィール】

上肢と下肢に先天性な欠損をもち、16歳の時に水泳を始める。2008年の北京パラリンピック競技大会では4個の金メダルを獲得。2012年ロンドンパラリンピック競技大会では6種目全て世界記録で優勝し、6個の金を獲得した。2016年リオパラリンピック競技大会では、ブラジルのアンバサダーとして活躍し、競技でも優勝するという功績を残した。2009年、2013年、2016年に障がい者スポーツ選手オブザイヤーを受賞。

東砂スポーツセンター紹介

東砂スポーツセンターは、仙台堀川公園・城東公園に隣接し、緑に囲まれた施設です。大体育室、ジャグジー完備の屋内プール、トレーニング室、会議室があります。



1月20日(日)に人気のイベント「ジャガイモウォーキング」を開催します。
(詳細は、お問合せください。)

子どもから高齢者の方はもちろん、マタニティの方や小さいお子さま連れの方も参加できる事業を多数開催しています。みなさまのご来場、お待ちしております！



★12月の休館日★

12月10日(月)・12月25日(火)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日です。