


もっと使える 冬のおすすめ あったかプールで楽しく運動

「寒いと関節が痛む…腰がねえ…」と、体の痛みを訴える方も多くなるこの季節。そんな季節は**プールでの水中運動**がオススメです。水中は関節の負担も軽く、リラックスして運動ができます。

泳ぎが苦手という方には**水中ウォーキング**。だれでも簡単に始められます。区内スポーツセンターの屋内プールは個人利用ができるので、いつでも始められます♪

「何も真冬に泳がなくても…」とお思いの方もいらっしゃるかもしれませんが、区内スポーツセンターの屋内プールは温水なので、冬でもとっても快適なんです。

ちなみに夏場より空いていることが多いので、のびのび運動しやすいことも冬場のうれしいメリット♪
ジャグジー併設施設では、じっくり身体を温めることもできます。ぜひご利用ください♪

	いくらすの？	一般400円、こども・シニア150円(個人利用料金。利用時間は各2時間まで) ■その他、お得な回数券や定期券もあります。 ■シニア料金は区内在住の65歳以上の方が対象です。住所・氏名・年齢のわかる身分証明書(運転免許証など)をお持ちください。
	いつ使えるの？	9:30~21:45(最終入場は21:30) ■休館日は第2・4月曜日、祝日と重なった場合は翌火曜日。
	持ち物は？	水着、水泳帽、タオル、コインロッカー代(10円玉2枚) ■その他、必要な方はゴーグル、ふた付きの飲み物(プールサイドまで持ち込み可)も持ちください。
	その他のルールは？	<ul style="list-style-type: none"> ■おおむね3歳以上でおむつが取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。 ■小学3年生以下の方は18歳以上の保護者と一緒に入場してください。保護者1人につき3人まで入場できます。 ■小学4~6年生は2人以上で入場するか、保護者と入場してください。 ■中学生以下の方が18時以降に利用する場合は保護者と一緒に来館してください。 ■妊娠中やその可能性のある方は、深川北スポーツセンターのウォーキングコースをご利用ください。 ■利用前にお化粧品や整髪料を洗い落としてください。 ■浮き輪(直径90cm以下でドーナツ型のもの。足入れタイプ不可)は一部のプールで使用できます。各自でご持参ください。

施設名	住所	電話	浮き輪使用	ジャグジー	その他オススメ情報
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	一部可能	なし	
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	不可	なし	フロート等貸出あり
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	一部可能	あり	スライダーがあります♪
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	一部可能	あり	
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	不可	あり	ウォーキング専用コース常設

※改修工事でプールを休場する施設があります。詳細は1面「年末年始のお知らせ」をご覧ください。

スポーツ情報コーナー

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。


- 掲載料は無料ですが掲載には審査があります。
- 区内で活動している団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

スイミングサークル 深北泳友会

仲良く楽しく4種目を泳げるように！
6名のコーチが指導をしています。
興味のある方は、体験に来て下さい。(体験は無料です)

活動日 毎週水曜日(予定) 18:30~20:00
場所 深川北スポーツセンター
対象 主に小学生~中学生
料金 3,000円(1か月)



応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとうMINI

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 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

代謝アップ! の冬だから 今こそダイエットのチャンス!

これから年末年始に向けて、忘年会や新年会でおいしいものを食べる機会が増えてきます。そのせいかからか、「冬太り」という言葉がありますね。しかし、実際には「冬はやせやすい」と最近ではいわれています。それはなぜなのでしょう？

その秘密は「基礎代謝」にあります。基礎代謝とは、身体を維持するのに使われるエネルギーのこと。「基礎代謝が増えるとやせやすくなる」と聞いたことがある方もいるでしょう。身体は寒さから身を守るため、体温が下がらないよう代謝を活発に行います。だから、冬は普通に生活していても代謝量が増えるのです。

せっかく代謝が活発になる季節なので、さらに運動を行えばさらにやせやすくなります。これは目からウロコ♪屋外でのウォーキングや階段の昇降運動などをしてみてはいかがでしょう？ただし、外気温に慣らすためのウォームアップを入念に！

もちろん、代謝が盛んだからといって、食べ過ぎては元も子もありません。ごちそうやお酒はほどほどに。そうすれば、春にはきっとナイスボディ♪
ということで、今回は冬によく食べる、おいしい食べ物のカロリーを下記にご紹介します。頭の片隅にあれば、食べ過ぎを防げるかもしれませんね。



～ おいしく食べたら その分運動を ～		
冬のおいしい食べ物	カロリー	運動で消費するには
お餅1個(55g)	129kcal	ラジオ体操を約35分間
肉まん1個	250kcal	階段のぼりを約43分
ピザ1ピース	180kcal	クロールで約11分
ショートケーキ	300kcal	ジョギング約17分

※上記の運動消費カロリーは、女性・50歳・体重55kgの人が消費するカロリーの目安です。



年末年始のお知らせ

～区内スポーツセンターでは年始の臨時営業をいたします～

12/28(土)	12/29(日) ~ 1/1(水)	1/2(木)・3(金)	1/4(土)
通常営業	休館	臨時営業(17:00まで)	通常営業

【臨時営業施設と利用時間】

- トレーニング室 9:00~17:00(最終入場は16:30)
- 屋内プール(※) 9:30~17:00(最終入場は16:30)
- 団体利用 午前・午後の区分(利用申請はスポーツネットで)

【臨時営業を行う施設】

スポーツ会館 (Tel.3649-1701)	有明スポーツセンター (Tel.3528-0191)
深川スポーツセンター (Tel.3820-5881)	東砂スポーツセンター (Tel.5606-3171)
亀戸スポーツセンター (Tel.5609-9571)	深川北スポーツセンター (Tel.3820-8730)

※有明スポーツセンターのプールは改修工事のため、11/11(月)~1/27(月)の期間、利用できません。
※東砂スポーツセンターのプールは改修工事のため、1/2(木)~3/20(木)の期間、利用できません。
※深川スポーツセンターには、プールはありません。

第16回ASC杯フットサル大会

有明スポーツセンター ☎3528-0191

ワールドカップでの日本代表の活躍を期待して、一層の盛り上がりをめせるフットサル。平成26年1月、年に一度の有明スポーツセンター主催「フットサル大会」を開催します。栄光のASC杯を掲げ、豪華賞品をゲットするのはあなたのチームかもしれない!!

- 【日時】 1/26(日) 9:00~17:00
- 【場所】 有明スポーツセンター 大体育室
- 【対象】 一般男女(高校生以上)の方で5~12人で構成されたチーム12チーム(応募多数の場合は抽選)
- 【内容】 オープン大会 ※審判は各チームから2人選出の持ち回り
- 【参加費】 1チーム 6,000円
- 【申込み】 専用申込用紙にご記入のうえ、有明スポーツセンター窓口またはFAXにてお申込みください。
※1/12(日)締切
- 【問合せ】 有明スポーツセンター (有明2-3-5)
☎3528-0191 Fax 3528-0192
http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4/



新春亀戸こどもまつり

亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

毎年恒例の亀戸子ども会連合会が中心となって行う「新春亀戸こどもまつり」を今年も開催します。年の初めに皆さんで楽しいひとときを過ごしましょう!

- 【日時】 1/5(日) 10:00~11:30 (受付時間)
- 【場所】 亀戸スポーツセンター
- 【対象】 小学生以下の方、200人 (先着順)
- 【内容】 手作りたこ、亀マスコット作り、昔遊び、スポーツリバーシ など
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 当日受付。直接、亀戸スポーツセンターへお越しください。
- 【問合せ】 亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1)



ソフトバレーボール大会

スポーツ会館 ☎3649-1701

初心者の方の参加も大歓迎です!大会前にルール説明も行いますので安心してご参加いただけます。初心者でも気軽にラリーを楽しめるソフトバレーボール大会に参加してみませんか!

- 【日時】 1/13(月・祝) 9:00~16:00
- 【場所】 スポーツ会館 大体育室
- 【対象】 区内在住・在勤・在学の方 50組200人(4人1組)※申込順
- 【種目】 ①一般男子の部(中学生以上)
②女性の部A(39歳まで)
③女性の部B(40歳以上)
④ファミリーの部(大人2人・小学生以下2人)
※①~④とも4人1チーム。年齢は4人の平均年齢でも可。
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 12/26(木)から、各スポーツセンターに設置してある申込書に記入し、スポーツ会館窓口またはFAXにて
- 【問合せ】 スポーツ会館(北砂1-2-9)
☎3649-1701 FAX 3649-3123



第7回 小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ予選会結果

前号から予選会の結果をご紹介します。12月は3センターで予選会が開催され、来年2月開催の決勝大会に進出する全48チームが決まりました。

【予選大会の結果】

- 深川スポーツセンター【12/1(日)開催】
 - <3年生の部> 優勝 ファイヤーカモミンズ (越中島小)
 - 準優勝 カモメスターズ (越中島小)
 - <4年生の部> 優勝 スーパー明治ズ (明治小)
 - 準優勝 明治ジュニア (明治小)
 - <5年生の部> 優勝 数矢ファイターズZ (数矢小)
 - 準優勝 越中島ドラゴンズ (越中島小)
 - <6年生の部> 優勝 数矢ヒーローズ (数矢小)
 - 準優勝 デラックスゆずPONZ (臨海小)
- 深川北スポーツセンター【12/8(日)開催】
 - <3年生の部> 優勝 元加賀最強ドッジ王 (元加賀小)
 - 準優勝 元加賀ブラックサンダーズ (元加賀小)
 - <4年生の部> 優勝 八名川SANOSUPER (八名川小)
 - 準優勝 八名川フェニックス (八名川小)
 - <5年生の部> 優勝 グリーンペッパーズ八名川 (八名川小)
 - 準優勝 元加賀カーブ1時50分 (元加賀小)
 - <6年生の部> 優勝 八名川新ヘビーバービー (八名川小)
 - 準優勝 元加賀最弱株式会社 (元加賀小)
- 東砂スポーツセンター【12/15(日)開催】
 - <3年生の部> 優勝 三砂ペガサス (三砂小)
 - 準優勝 チーム ゴスナッシー (五砂小)
 - <4年生の部> 優勝 それいけ三砂アンパンマン (三砂小)
 - 準優勝 七砂ファイヤー (七砂小)
 - <5年生の部> 優勝 安全第一ドッジボール隊 (三砂小)
 - 準優勝 マッチョ三大 (三大小)
 - <6年生の部> 優勝 チョッパー三大 (三大小)
 - 準優勝 東砂ウィング (東砂小)

追加申込み受付中!

1月からのスポーツ教室 ご参加お待ちしております♪

来年1~3月に開催する第3期教室で、定員に余裕のある教室について追加申込みを受付中です。詳しくは各センターへお問合せください。

【追加募集中の教室(抜粋)】 ※12月20日現在。お申込みは各センター窓口にて先着順で受付。

施設名	教室名	曜日・時間	対象	施設名	教室名	曜日・時間	対象
スポーツ会館 ☎3649-1701	ロコモ予防	木・9:30~10:45	60歳以上	有明スポーツセンター ☎3528-0191	ボディアート体幹エクササイズ	火・13:30~14:30	一般
	太極拳	金・10:00~11:30	一般		エンジョイナイトスイミング	水・19:15~20:30	一般
	ナイトスイミング	水・19:00~20:30	中学生以上		有明キッズチアヨガ	木・17:00~18:15 金・19:15~20:30	小学1~6年生 一般
深川スポーツセンター ☎3820-5881	ストレッチ体操	火・13:30~14:30	一般	東砂スポーツセンター ☎5606-3171	太極拳(水)	水・10:00~11:30	一般(経験者)
	シェイプ×3	火・19:00~20:15	一般		親子deスキップ(木)	木・09:20~10:05	H25.1.2~H25.8.1生まれの子と保護者
	キッズエクササイズ	火・16:15~17:15	小学1~6年生		親子deニコニコ体操(水)	水・11:35~12:20	H23.1.2~H24.1.1生まれの子と保護者
亀戸スポーツセンター ☎5609-9571	木曜夜のスイミング	木・19:30~21:00	一般	深川北スポーツセンター ☎3820-8730	アクアピクス in ナイト	火・19:00~20:15	一般
	アクアシェイプ	木・12:50~13:50	一般		バドミントン	水・19:30~21:00	一般(中級者)
	スリムボディアクア	土・19:00~20:00	一般		フライデーアクアピクス	金・10:00~11:15	一般
	バドミントン	木・19:30~21:00	一般		ヒップホップ	土・16:10~17:25	小学4年生~中学3年生

一般公開中止のお知らせ

下記日時の一般公開を中止します

施設名	日時	室場名	中止種目
深川スポーツセンター ☎3820-5881	1/6(月) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス バドミントン
	1/13(月・祝) 全日		ソフトテニス バドミントン バレーボール

休館日のお知らせ

12/24(火)・1/14(火)

※年末年始の休館日については1面をご覧ください。
※毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。

※有明スポーツセンター及び東砂スポーツセンターのプール休場のお知らせについては1面をご覧ください。