



そろそろプールの出番です

春到来！そして春の次には夏がやってきます。
夏と言ったらやっぱりプール。そう、まもなくプールの季節です。
江東区内には5か所の屋内温水プールがあり、水泳や水中ウォーキング等を個人で利用することが可能です。

水には浮力があるため、陸上よりもひざや腰などに負担をかけずに運動することが可能です。
また、水には癒しの効果があります。水の中に入り、水面を見つめると心が落ち着いてくる、という方も。この春は、プールデビューがおすすめですよ♪

プールを使うには？	いくらすの？	個人利用 一般400円、こども・シニア150円 (利用時間は、入場から2時間) ■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円硬貨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)もお持ちください。
	その他のルールは？	■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、保護者と一緒に入場してください。 ■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。 ■利用前にお化粧や整髪料を洗い落とししてください。 ■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(下表参照)できます。各自でご用意ください。

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	無料のスィムマラソン多数あり
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

スポーツ情報コーナー

～ただいま募集中！～

「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、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動を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

◆ 城東ミニバスケットボールクラブ ◆

小学生男子のミニバスケットボールチームです。
「楽しく、強く」を目標に活動しています。
体験随時募集しています。

費用 入会金 2,000円
月会費 2,000円

対象 小学新1~新6年生の男子
特に1~3年生を募集しています。

連絡先 浅子 恵美子
080-3028-5262



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/>

歩くといろいろ体に良いのです

ウォーキングのススメ

寒い冬がようやく終わりを告げ、春がやってきます。
家にこもりがちだった方も、外へ出て、健康のためにウォーキングを始めませんか？

ウォーキング効果その1

心臓への負担を減らそう。

肺で酸素を十分に取り入れた血液は、動脈を通して全身に送り出され、心臓の押し出す力によって静脈から戻ってきます。この動きを心臓の力だけで行うと負担が大きくなってしまいます。それを補うために、足の筋肉が補助ポンプのような役割を果たし、血液を肺へ戻しています。



ウォーキングを行うことで足の筋肉を鍛え、血管を押し出す力を強くすれば、心臓への負担が軽減される、というわけなのです。

ウォーキング効果その2

骨粗しょう症を予防しよう。

特に女性に多い骨粗しょう症は、カルシウムが不足することで起きることはよく知られていますが、そのカルシウムを体内で生成するためには、適度に日光に当たることが大切です。またウォーキングにより骨を刺激することで、その刺激に耐えられるように骨自身が強くなっていくという効果もあります。



ウォーキング効果その3

歩いてあたまも元気になろう。

適度な速さで歩くと、呼吸が大きくなります。その大きな呼吸により体内に酸素が取り入れられます。そしていつもよりも大股で歩き、腕も大きく振ることによって、全身の血が勢いよく流れ、脳へもいつもよりも多くの新鮮な酸素が取り入れられます。

運動をすると気分がすっきりするのは、このような体内の変化によるものだと言われています。

また、脳が活性化するために、記憶力がアップするという研究結果も出ているそうです。



ほかにも、血圧を下げる効果やストレス解消などさまざまな効果があるウォーキング。

時間とやる気があれば、いつでもスタート可能です。

また、ひざや腰が心配な方は、プールでの水中ウォーキングもオススメです。

実際にあなたの体で、本当に効果があるのかを試してみましょう。

思わぬ効果にやめられなくなってしまうかもしれませんよ～。



花粉が飛ぶ日も、雨の日でも運動できます。トレーニング室のご紹介♪見学も大歓迎。

利用時間	9:00~21:50(最終入場21:30) ※休館日は第2・4月曜日(祝日と重なる場合は翌火曜日)			
利用料金	大人 400円 ※中学生を除く15歳以上の方が利用できます。 シニア 100円 ※区内在住で65歳以上であることを証明できるものをお持ちください(運転免許証等)。 ◆4時間まで利用できます。 ◆回数券や定期会員証、プールとトレーニング室をどちらも利用できる共通利用券等も販売しています。 詳しくは各施設へお問合せください。			
必要なもの	室内用シューズ、トレーニングウェア、タオル			
施設一覧	スポーツ会館 3649-1701(北砂1-2-9)	有明スポーツセンター 3528-0191(有明2-3-5)	深川スポーツセンター 3820-5881(越中島1-2-18)	東砂スポーツセンター 5606-3171(東砂4-24-1)
	亀戸スポーツセンター 5609-9571(亀戸8-22-1)	深川北スポーツセンター 3820-8730(平野3-2-20)		

スポーツ会館「マットルームエクササイズ」リニューアル♪

スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館のマットルームで開催されている「マットルームエクササイズ」のプログラムが4月よりリニューアルされます。初めての方でも安心して参加できるプログラムに加え、大人気の「ZUMBA」が夜間枠に登場です。詳細は、スポーツ会館ホームページまたは館内にあるチラシをご覧ください。

【参加費】 マットルーム券 500円(1回券) ※回数券、定期券(1ヶ月 3,500円) もあります

【場 所】 スポーツ会館 マットルーム ※受付はレッスン開始15分前

※この他、トレーニングルーム利用券でも参加できるショートエクササイズもあります。詳細はお問合せください。

月	火	水	木	金	土	日
シェイプ・ヨガ 10:00~11:00	アクティブ アンチエイジング 10:00~11:00	LOWインパクト 10:00~11:00	シェイプ・ヨガ 10:00~11:00	はじめてエアロ 10:00~11:00	LOWインパクト 10:30~11:30	バリエーション LOW 10:30~11:30
ボディ・シェイプ 14:00~15:00	LOWインパクト 14:00~15:00	ZUMBA 14:00~15:00	はじめてエアロ 14:00~15:00	アクティブ アンチエイジング 14:00~15:00	シェイプ・ヨガ 14:00~15:00	パワーヨガ 14:00~15:00
	ステップ 15:15~16:15	シェイプ・ヨガ 15:15~16:15	LOW-HI 15:15~16:15	LOWインパクト 15:15~16:15	バリエーション LOW 15:15~16:15	LOW-HI オリジナル 15:15~16:15
	シェイプ・ヨガ 19:30~20:30	LOWインパクト 19:30~20:30	バリエーション LOW 19:30~20:30	ZUMBA 19:30~20:30	第2週目はボクササイズを行います	



平成27年度「江東区民体育大会」参加者募集中!!

今年も、区民のみなさんの体力向上、技術向上のため、「江東区民体育大会」が開催されます。区内在住・在勤・在学の方を対象に全30種目の大会が行われます。まだ募集中の大会もありますので、江東区スポーツ振興課、区内各スポーツセンター、夢の島競技場にある申込書、または区のホームページをご覧ください。

江東区ホームページアドレス

⇒ <http://www.city.koto.lg.jp/>



◀現在、募集中の区民大会▶

☆個人競技☆

柔道大会・空手道大会・ソフトテニス大会(ダブルス)・ボウリング大会・なぎなた大会・バドミントン大会(ダブルス)

☆団体競技☆

ビーチボール大会・ソフトボール大会・ゲートボール大会・ハンドボール大会

【参加資格】 江東区内に在住・在勤・在学の方(学生は種目の制限あり)

【参加費】 個人競技：小学生 100円、中学生 200円、高校生以上 300円

団体競技：1チームにつき 小中学生 1,000円
高校生以上 3,000円



教室申込み受付中!!



各スポーツセンターで4月から開講する以下の教室の受講生を募集しています。詳しくは、各施設へお問い合わせください。(H27.3.15現在) ホームページでも空き状況をご案内しています。 <http://www.koto-hsc.or.jp/>

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	ナイトスイミング サタデースイミング② 女性水泳(週1日) キッズ空手 ジュニアヒップホップステップアップ	水・19:00~20:30 1,3,5土・11:15~12:45 水・9:45~11:15 木・16:30~17:30 金・16:30~18:00	中学生以上 中学生以上 一般女性 小学1~6年生 小・中学生 (ダンス経験者)	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 ハワイアン・フラ エンジョイナイトスイム エンジョイモーニングスイム	火・12:30~13:30 木・19:00~20:30 水・19:15~20:30 金・10:00~11:15	一般 一般 一般 一般		
	深川 スポーツセンター ☎3820-5881	ミニバスケットボールA ミニバスケットボールB ソフトテニス ソシャルダンス	水・15:00~16:00 水・16:10~17:10 水・19:00~20:30 木・19:00~20:30		小学1~3年生 小学4~6年生 一般 一般	東砂 スポーツセンター ☎5606-3171	親子deスキップ 水曜コース・木曜コース 親子de体操	水・9:20~10:05 木・9:20~10:05 金・9:30~10:30	H26.4.2~H26.11.1 生まれの子と保護者 H23.4.2~H24.4.1 生まれの子と保護者 一般
		亀戸 スポーツセンター ☎5609-9571	コアラ体操		土・13:30~14:30		H24.4.2~H26.4.1 生まれの子と保護者 一般	深川北 スポーツセンター ☎3820-8730	ボディシェイプ 女性水泳 金曜ナイトスイミング
リラックスヨガ 脂肪燃焼アクア アクア DE ロコモ キッズ空手 ミニバスケットボール (1・2年生コース)	木・13:30~15:00 水・11:15~12:15 金・9:30~10:30 火・16:30~17:30 金・15:30~16:30		一般 一般 一般 小学1~6年生 小学1・2年生	ヒップホップ 一般水泳 アクアピクスinナイト バドミントン(中級者)	土・16:10~17:25 月、金・18:45~20:15 火・19:00~20:15 水・19:30~21:00	小学4年生~中学生 一般 一般 一般			

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	3/28(土) 午前・午後	小体育室	卓球
	3/28(土) 午後	大体育室	バスケットボール バドミントン
	4/19(日) 9:30~11:45	プール	大プール全コース 及び小プール
深川 スポーツセンター	4/11(土) 午前	大体育室	バドミントン ミニバスケットボール
		多目的ホール	卓球
深川北 スポーツセンター	4/19(日) 全日	体育室	卓球 バドミントン

★休館日のお知らせ★

3/23(月) 4/13(月)

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。