

もっと使える  
こんなに使える  
スポーツセンター利用情報 **トレーニング室を使ってみよう**

「プールや体育館は使うけど、トレーニング室はちょっと…」というお客様がたくさんいらっしゃいます。大きくて、どう動かすのか難しそうなおマシン(機械)や、大汗を流しながら走っている人を見て『入りにくいなぁ』と肩をすくめる方もいらっしゃることでしょ。最近、よく耳にする「ロコモ」、ロコモティブシンドローム対策には筋力トレーニングが最適だということをご存じでしょうか？そして、そのトレーニングが効果的にできる器具が備えてあるのがトレーニング室です。

トレーニング室のマシンは大きく分けて、脂肪を燃やすためのものと、筋肉を鍛えるためのものの2種類に分かれています。脂肪を燃やすための運動を有酸素運動と言います。その運動のためのマシンが「バイク(自転車こぎ)」や「ランニング(ウォーキング)マシン」です。そして、筋肉を鍛え、転倒予防やロコモ対策になるための運動、それがマシンを使った筋力トレーニングです。トレーニング室には、体のいろいろな部分の筋肉を鍛えるためのマシンがたくさん揃えてあります。筋力をつけると、基礎代謝が上がり痩せやすくなる、ということは健康情報としてよく知られています。手軽に始められるウォーキングでは、同じ筋肉だけを動かすので、筋力アップにはなかなかつながりません。トレーニング室のマシンなら、鍛えたい場所を的確に、動かすことで筋力をつけることが可能です。筋肉を鍛えて、転倒しにくい体を作り、そのうえでウォーキングや水泳などを行えば、痩せやすい体を手に入れることもできるかもしれません。

マシンの使い方は、トレーナーが指導します。また、それぞれの体力に合わせたレベルで運動ができるので、初心者の方でも大丈夫です。あなたの勇気が、明日の健康への近道です。～思い切ってトレーニング室のドアを開けてみませんか～



| あなたはどのセンターでトレジムデビューしますか？ |   |          |             |           |           |
|--------------------------|---|----------|-------------|-----------|-----------|
| スポーツ会館                   | 3649-1701   | 北砂1-2-9  | 深川スポーツセンター  | 3820-5881 | 越中島1-2-18 |
| 亀戸スポーツセンター               | 5609-9571   | 亀戸8-22-1 | 有明スポーツセンター  | 3528-0191 | 有明2-3-5   |
| 東砂スポーツセンター               | 5606-3171   | 東砂4-24-1 | 深川北スポーツセンター | 3820-8730 | 平野3-2-20  |
| 利用料金 (4時間)               | 大人400円 シニア(区内在住65歳以上)100円 各種定期券等もあります ※シニア料金で利用する場合は、それを証明できるもの(免許証等)の提示が必要となります。 |          |             |           |           |
| 営業時間                     | 9:00~21:50 (最終入場は21:30)<br>休館日: 第2・4月曜日、ただし祝日と重なった場合は翌火曜日に振替                      |          |             |           |           |
| 必要なもの                    | 伸縮性のあるトレーニングウェア (デニム等は不可)<br>室内履き フタ付の飲料 ロッカー代20円(10円返却方式) ※有明は10円(返却なし)です。       |          |             |           |           |

**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  
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/>

## 熱中症にご用心



夏本番を迎える今の季節だからこそ、熱中症に気を付けなければなりません。温度だけでなく、湿度が高い環境も熱中症を引き起こしやすくなるからです。「まだ梅雨明け前だから、大丈夫」そんな油断は大敵です。具合が悪くなってつらい思いをすることがないように、夏への心構えをしっかりと思い出してみませんか？

**復習しよう！熱中症対策！！**

- ・こまめに水分・塩分を補給しよう
- ・水だけでなくミネラル分も補給しよう
- ・通気性の良い服を着よう
- ・室温を測定し、涼しい環境を作ろう
- ・外出時は日傘や帽子を使おう
- ・保冷剤や冷たいタオルを活用して、体を冷やそう

～私は大丈夫、という過信は禁物～

熱中症は、体から熱が放出されずに体温が上がってしまうと発症する症状です。その発症を防ぐには、体を冷やすことが一番大切だということを忘れないようにしましょう。また、のどが渇く前に、少しずつ水分やミネラル分を補給する習慣をつけましょう。そして、徐々に、無理のない範囲で暑さに慣れていくことで、暑い夏を元気に乗り切れる体づくりもしていきましょう。

体ごとザブンと冷やしませんか？  
**暑い日はプールへGO！**  
お友達と！お孫さんと！  
みんなで涼しく泳げば熱中症知らずです！  
ただし、プールでも水分補給は忘れずに！

江東区内の屋内プールはここにあります♪

|             |           |          |
|-------------|-----------|----------|
| スポーツ会館      | 3649-1701 | 北砂1-2-9  |
| 亀戸スポーツセンター  | 5609-9571 | 亀戸8-22-1 |
| 有明スポーツセンター  | 3528-0191 | 有明2-3-5  |
| 東砂スポーツセンター  | 5606-3171 | 東砂4-24-1 |
| 深川北スポーツセンター | 3820-8730 | 平野3-2-20 |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| 利用料 (2時間) | 大人400円 こども(中学生以下)150円 シニア(区内在住65歳以上)150円<br>※シニア料金で利用する場合は、それを証明できるもの(免許証等)の提示が必要となります。  |  |
| 営業時間      | ～7/18(金) ※通常期間 9:30~21:45 (最終入場は21:30) ※休館日: 第2・4月曜日、ただし7/19(土)～8/31(日) 9:00~21:45 (最終入場は21:30) 祝日と重なった場合は、翌火曜に振替  |  |
| 備考        | ※概ね3歳以上のオムツの取れた方が利用できます。<br>※小学3年生以下の方は、18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こどもは3人まで)<br>※小学4~6年生は、2人以上で入場するか、保護者の方が同伴してください。<br>※中学生以下の方が18時以降利用される場合は、保護者の同伴が必要です。<br>※更衣室ご利用の際、ロッカー代20円(10円返却式)がかかります。有明は10円(返却なし)です。<br>※水着・水泳帽・タオル、必要な方はゴーグルを各自ご用意ください。(貸出・販売等ありません)<br>◆その他、注意事項はホームページに掲載しています。ご不明な点はお問合せください。◆ |  |

# 深川北スポーツセンター 「ノルディックウォーキング教室」

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

江東区在住のパラリンピアン新田佳浩さんを講師にお招きし、ノルディックウォーキングの講習会を開催いたします。ポールを使ったウォーキングは、普通に歩くより効果的に運動することができます。初めての方でも歩き方から指導します。

- 【日時】 7/22(火)・7/23(水) 19:00~20:30
- 【会場】 木場公園 (集合は深川北スポーツセンター)
- 【対象】 小学生以上20人 ※小・中学生は保護者の同伴が必要
- 【参加費】 500円(保険代含む)
- 【持ち物】 ポール  
(ポールをお持ちでない方には、貸出可)
- 【申込み】 7/6(日) 9:00~  
深川北スポーツセンター  
☎3820-8730へ電話  
または窓口で(先着順)



# 東砂スポーツセンター 「みんなde学ぼう着衣泳」

【問合せ】東砂スポーツセンター ☎5606-3171

「みんなde学ぼう着衣泳」では、身近な物を使って、溺れた時の対処法や救助法を学びます。



- 【日時】 7/13(日) 15:00~17:00
- 【会場】 東砂スポーツセンター プール
- 【対象】 おおむね5歳以上の方 50人(先着順)  
※区内在住・在勤・在学の方を優先  
※小学3年生以下の方は保護者(18歳以上)の同伴、4~6年生は2人以上で参加するか保護者の同伴が必要  
保護者1人につき3人まで参加可
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 水着、水泳帽、バスタオル、洗濯してある長袖・長ズボン、靴(汚れていないもの)、空の2ℓペットボトル
- 【申込み】 東砂スポーツセンター  
☎5606-3171 へ電話または窓口で(先着順)

# 亀戸スポーツセンター 「一輪車講習会」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

はじめて一輪車に挑戦する小学生のための「講習会」を開催します。一輪車の基本的な乗り方・降り方を練習し、10m程度を補助なしで走りきることを目標にします。



- 【日時】 7/23(水)~7/25(金)  
10:00~11:30 (全3回)
- 【会場】 亀戸スポーツセンター 大体育室
- 【対象】 区内の小学生と保護者 25組  
(3回とも参加できる方)  
※保護者の方には、練習方法や注意事項、補助方法等を指導
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 運動のできる服装・室内シューズ(スリッパ不可)
- 【申込み】 往復はがきに①一輪車講習会受講希望②氏名(ふりがな)③年齢・学年④住所⑤電話番号⑥身長⑦保護者名⑧一輪車保有の有無を記入し、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ7/13(日)必着 ※応募多数の場合は抽選

# スポーツ会館「小学生水泳教室」 ~めざせ25m~

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

25m泳げるようになることを目標に、夏休み短期集中水泳教室を開催いたします。今年の夏こそ25m泳げるようになり、学校の級のランクアップをめざしましょう!

- 【日時】 8/4(月)~8/8(金) 5日間  
①クロールコース 16:00~17:00  
②平泳ぎコース 17:00~18:00
- 【場所】 スポーツ会館 屋内プール
- 【対象】 ①②コースとも、それぞれの泳法で10m以上泳げ、25m完泳できない小学生 各40人  
※①②コース両方の受講は不可
- 【参加費】 2,800円
- 【持ち物】 水着、水泳帽、タオル、必要に応じてゴーグル、水筒など  
※ロッカー代20円(10円返却式)
- 【申込み】 7/6(日) 9:00~  
スポーツ会館  
☎3649-1701へ電話  
または窓口で(先着順)



## 平成26年度 第2期教室 まもなく募集が始まります!

9月に開講する第2期教室の受講生募集がまもなく始まります。申込締切は7月29日(火)です。詳細は、7月15日発行予定の「フィットこうとう」をご覧ください。なお、「フィットこうとう」発行にあわせ、公社ホームページや各施設の教室パンフレットでもご案内いたします。

【申込スケジュール】

| 申込み締切     | 抽選日     | 当選者入金締切 | 追加申込受付      |
|-----------|---------|---------|-------------|
| 7/29(火)必着 | 7/31(木) | 8/23(土) | 8/4(月)9:00~ |

【問合せ】

| 施設名         | 住所        | 電話        |
|-------------|-----------|-----------|
| スポーツ会館      | 北砂1-2-9   | 3649-1701 |
| 深川スポーツセンター  | 越中島1-2-18 | 3820-5881 |
| 亀戸スポーツセンター  | 亀戸8-22-1  | 5609-9571 |
| 有明スポーツセンター  | 有明2-3-5   | 3528-0191 |
| 東砂スポーツセンター  | 東砂4-24-1  | 5606-3171 |
| 深川北スポーツセンター | 平野3-2-20  | 3820-8730 |

★休館日のお知らせ★ 6/23(月) 7/14(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。

## 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              |
|-------------|-------------------------------|------|---------------------|
| 深川北スポーツセンター | 6/24(火)全日                     | プール  | 大プール全コース<br>および小プール |
|             | 6/28(土)9:30~11:45             |      |                     |
|             | 7/12(土)9:30~11:45             |      |                     |
| 深川北スポーツセンター | 7/20(日)午前                     | 柔道場  | 各種武道                |
| 深川北スポーツセンター | 7/18(金)夜間                     | 大体育室 | バドミントン<br>バスケットボール  |
| 亀戸スポーツセンター  | 6/22(日)13:45~<br>6/24(火)全日    | プール  | 大プール全コース<br>および小プール |
|             | 7/21(月)午前・午後                  | 大体育室 | バドミントン・ソフトテニス       |
| 有明スポーツセンター  | 7/6(日)午前・午後                   | 大体育室 | バドミントン              |
| 東砂スポーツセンター  | 7/13(日)14:45~<br>7/15(火)14:00 | プール  | 大プール全コース<br>および小プール |
| 深川北スポーツセンター | 6/22(日)16:00~<br>6/29(日)全日    | プール  | 大プール全コース<br>および小プール |
|             | 7/6(日)全日                      | 体育室  | 卓球・バドミントン           |