

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

◆教室は途中からでも参加できます◆ ～第2期教室 追加申込み受付中～

もうすぐ9月。第2期教室のスタートです。現在、定員に満たない教室は、先着順にて追加募集を受け付けています。お早目に受講料を添えてご希望のスポーツセンターの窓口にてお申込みください。

途中からの受講は残り回数分のお支払いでOK！

受講生募集中の教室の一部をご紹介します。この他の教室はHPでチェック！

開講後の教室に参加する場合、以前は何回目からにも関わらず、当初の設定受講料のお支払いが必要でした。でも今は違います！！

途中から参加する場合には、残りの受講回数にその教室の受講単価を掛けた金額で受講できるのです。ご存知でしたか？

もう始まっちゃったから1月まで待たなくちゃとがっかりするより、途中からの受講にチャレンジして、「やってみよう」と思った気持ちを大切にしましょう。気になった教室があったら、ぜひお問合せください。(下表は8月20日現在のものです)

施設名	教室名	日程・回数	曜日・時間	対象
スポーツ会館 Tel3649-1701	キッズ空手 ナイトスイミング サタデースイミング②	10/2～・23回 9/3～・16回 9/6～・14回	木・16:30～17:30 水・19:00～20:30 1,3,5土・11:15～12:45	小学1～6年生 中学生以上 中学生以上
深川スポーツセンター Tel3820-5881	柔道 ヨガ ソフトテニス	9/3～・10回 9/2～・12回 10/1～・10回	水・19:00～20:30 火・19:00～20:15 水・19:00～20:30	小中学生・一般 一般 一般
亀戸スポーツセンター Tel5609-9571	コア体操 脂肪燃焼アクア アクアウォーキング	9/6～・10回 9/3～・15回 9/5～・15回	土・13:30～14:30 水・11:15～12:15 金・9:30～10:30	H23.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者 一般 一般
有明スポーツセンター Tel3528-0191	ホリデイ体幹エクササイズ エンジョイナイトスイム こども体操3～6年生クラス	9/2～・13回 9/3～・16回 9/10～14回	火・13:30～14:30 水・19:15～20:30 水・16:50～17:50	一般 一般 小学3～6年生
東砂スポーツセンター Tel5606-3176	女性水泳 金曜ナイトスイミング 親子deニコニコ体操(木)	9/1～・18回 9/5～・13回 9/2～・13回	月・金・9:30～11:00 金・19:00～20:30 木・11:35～12:20	一般女性 一般 H23.9.2～H24.9.1生まれの子と保護者
深川北スポーツセンター Tel3820-8730	ベビータッチ バドミントン フライデーアクア	9/2～12/16 9/3～11/5 9/5～12/19	火・9:20～10:10 水・19:30～21:00 金・10:00～11:15	H25.9.2～H26.3.1生まれの乳児と保護者 一般 一般

上記以外にも追加募集の教室がありますが、上記教室も含め残り募集人数は変動しています。また、教室によっては途中からの参加に制限があるものもあります。詳しくはホームページをご覧ください。詳しくはホームページをご覧ください。詳しくはホームページをご覧ください。

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

◆ハッピーウォーク歩◆

会の名称のとおり「しあわせを感じながら、楽しくウォーキングしよう！」をモットーに活動しています。一緒にハッピーウォークしませんか！

場 所：都内及び近郊
日 時：毎月第1・3土曜日（原則午前10時～）
年会費：3,000円
連絡先：会長 伊藤 勝彦 ☎3647-7319



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/>

「寝たきり」や「要介護」の原因はこれかも？ ロコモティブシンドロームを予防しよう ◆ロコモティブシンドロームってなに？◆

「調子が悪いから…」 「面倒くさいから…」と運動をしていないと、体が動きづらくなってしまいます。そして「立つ」「歩く」「持ち上げる」など日常生活の中での動きをコントロールするための体の運動機能が衰え始めている症状を「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」と呼ばれています。

「年を取っているからしょうがない」とそのままにしておくと、だんだん体が動きにくくなり、最悪の場合には寝たきりになってしまう恐れもあります。

そしてこれは高齢の方だけのものではありません。
小学生でもロコモになることがあるのです。



◆あなたはロコモ？簡単チェック！◆

まずはご自分の普段の生活を思い出しながら、右のチェック項目を確認してみましょう。

この項目のうち、ひとつでも該当するものがあると「ロコモ」の可能性あります。

ロコモの症状というのは、筋力の低下からも発生します。そのままにしておくと、腰痛やひざ痛が発生し、普通の生活に支障を来すことになってしまったり、転倒して骨折、そして全身の筋力が落ちて寝たきりになってしまうという恐ろしいことにもなりかねません。








いつまでも健康でいるためには、ご自分の体をよく見つけ、適度に体を動かして鍛えることが不可欠です。



ひとつしかない自分の体、
替えは効きません。
健康のためにも、
運動をしませんか？

自分にはどんな運動が一番適しているのかわからない場合には、ぜひお近くのスポーツセンターへご相談ください。

無理して挑戦するのではなく、
普段の生活をチェックしてみましょう。

	①片足で立ったまま靴下を履くことができない
	②家の中でつまずいたり滑ったりすることがよくある
	③手すりがないと階段を上ることができない
	④15分(約1km)ほど歩き続けることができない
	⑤横断歩道を青信号で渡り切れない
	⑥2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2本分)を持って歩くのが困難
	⑦掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

亀戸スポーツセンター 減量トライアル! ～ムリなくムダなく落とせ体脂肪～

【問合せ】 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

亀戸スポーツセンターでは、減量を始めたいという方を対象に、「亀戸スポーツセンター減量トライアル」を開催します。3か月間のトレーニングで減量にチャレンジしてみませんか?

【カウンセリング実施期間】 9/13(土)～9/19(金)

※トレーニング実施期間は、カウンセリング日より3か月間となります。

【場 所】 亀戸スポーツセンター トレーニング室

【対 象】 18歳以上

介助を必要とせず一人で運動できる方

【定 員】 30人

【参加費】 8,000円 (3か月分)

【申込み】 9/5(金) 14:00～

亀戸スポーツセンター ☎5609-9571へ

電話または窓口まで (先着順)



亀戸スポーツセンター 「ベビータッチ&産後のママのアフターエクササイズ」

【問合せ】 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

お母さんの優しいタッチで赤ちゃんに心地よい刺激を。そして産後のお母さんのために、ヨガの動きやピラティス等を取り入れた自宅でもできる簡単なエクササイズを行います。



【日 時】 9/27(土)

Aコース 10:00～11:00

Bコース 11:15～12:15

【場 所】 亀戸スポーツセンター 小体育室

【対 象】 生後2か月～歩き始める前の赤ちゃんと母親、父親
(各コース15組)

【参加費】 610円

【申込み】 9/5(金) 9:00～

亀戸スポーツセンター ☎5609-9571へ

電話または窓口まで (先着順)

【講 師】 マミ体操クラブ 近藤有加

亀戸スポーツセンター 「ハーフマラソン対策講座」～目指せ2時間切り～

【問合せ】 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

ハーフマラソン大会で2時間をなかなか切れない方! 2か月間一緒にトレーニングを行い、江東シーサイドマラソンで2時間切りのタイムを目指しましょう!

【日 時】 10/3(金)～11/28(金) 毎週金曜日 19:00～20:30

【場 所】 亀戸スポーツセンターとその周辺 ※10/31を除く

【対 象】 16歳以上の区内在住・在勤・在学のハーフマラソン出場経験者で自己ベストが2時間～2時間15分程度の方
(第34回江東シーサイドマラソン当選者が優先)

【参加費】 6,400円

【申込み】 往復はがきに、①名前(ふりがな) ②住所③電話番号④年齢

⑤性別⑥ハーフマラソン自己ベスト記録と大会名

⑦第34回江東シーサイドマラソン大会出場権の有無を記入し、〒136-0071 亀戸8-22-1

亀戸スポーツセンターへ

【締切日】 9/14(日)必着 (抽選)

【講 師】 鈴木美沙都 (第33回江東シーサイドマラソン大会優勝者)



9月15日「敬老の日」 シルバースポーツフェスタ開催

深川北スポーツセンター 「シルバースポーツフェスタ2014」

【問合せ】 深川北スポーツセンター ☎3820-8730

毎年恒例となった「シルバースポーツフェスタ」を今年も開催します。スポーツの秋、これを機会に運動を始めましょう!

【日 時】 9/15(月・祝)「敬老の日」

①「すこやか太極拳」 9:30～10:30

②「いきいきリフレッシュ体操」 11:00～12:00

③「やってみよう!水中うんどう!」 9:30～10:45

【場 所】 深川北スポーツセンター

【対 象】 区内在住・在勤で60歳以上の方 各50人

【参加費】 無料

【持ち物】 ①②運動できる服装・水筒・タオル・室内用運動靴

③水着・タオル等、ロッカー代20円(10円返却式)

【申込み】 8/26(火) 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)



亀戸スポーツセンター 「シルバースポーツフェスタin亀戸」

【問合せ】 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

シニアの方を対象にした無料のイベントです。この機会にみんなで楽しく体を動かしましょう!

【日 時】 9/15(月・祝)「敬老の日」

①「ロコモ予防トレーニング」

Aコース 10:30～12:00

Bコース 13:00～14:30

②「亀戸七福神めぐりウォーキング」 9:30～11:30

【対 象】 区内在住・在勤で60歳以上の方 各30人

【参加費】 無料

【持ち物】 運動できる服装・運動靴・水筒・タオル

【申込み】 8/26(火) 9:00～

亀戸スポーツセンター ☎5609-9571へ

電話または窓口で(先着順)



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	8/26(火)・28(木)夜間 9/13(土)午前	剣道場	各種武道
	9/2(火)・4(木)夜間	柔道場	柔道・空手
	9/21(日)午前・午後	大体育室	ビーチボール・バドミントン
	9/21(日)9:30～11:30	プール	全コース
深川スポーツセンター	8/24(日)9:00～14:00	アスレチックルーム	アスレチックジム・トランプ・リクライニングウォール
	9/14(日)午前・午後 9/15(月・祝)全日	大体育室	ソフトテニス・バドミントン バレーボール
亀戸スポーツセンター	8/24(日)全日	大体育室	ソフトテニス・バドミントン バスケットボール
		小体育室	卓球
有明スポーツセンター	9/15(月・祝)夜間	大体育室	フットサル

※8/23(土)の亀戸スポーツセンターは、閉館時間が21:00になります。

★休館日のお知らせ★ 8/25(月) 9/8(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。