

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

# 運動を生活リズムに取り入れましょう 各種定期会員証のご紹介



各スポーツセンターは、1回毎に券売機でご購入いただくチケットのほか、11枚綴りの回数券、また1・3・6か月単位の定期会員証をご購入いただくことにより、プールやトレーニング室、また体育室等の一般公開をご利用いただけます。

今月紹介するのは使うほどにお得になる「定期会員証」です。定期会員証には「トレーニング室会員証」「プール会員証」「共通定期会員証」の3種類をご用意しており、運動の目的や生活スタイル、用途等によって使い分けることが可能です。

これから迎える梅雨、そして夏はお天気が不安定であったり、日差しの強さや気温の上昇など、外での運動から遠ざかる季節です。

こんな時こそ、涼を求めてのプールや、空調の効いたトレーニング室での運動で、体調や体重管理を行うことをオススメします。

そして「定期会員証があるんだから、運動しないと損しちゃう」そんな気持ちも、あなたの健康をサポートするかもしれません。



★定期会員証のご案内★ ～お求めは各スポーツセンター総合受付にて利用開始日より発行します～ 単位：円									
有効期間 ※1	1か月			3か月			6か月		
	一般	子ども ※2	シニア ※3	一般	子ども ※2	シニア ※3	一般	子ども ※2	シニア ※3
トレーニング室	3,000	-	1,200	8,000	-	3,250	15,000	-	6,000
プール	3,500	1,500	1,500	9,500	4,000	4,000	16,500	6,900	6,900
共通定期 ※4	6,000	2,000	2,500	16,400	5,500	6,850	30,000	10,000	12,500

- ※1 定期会員証の有効期間は、それぞれ発行日(利用開始日)からとなります。(休館日や換水等も含まれます)
- ※2 「子ども」の定期券は中学生以下の方が対象です。18：00以降のご利用には保護者の方の同伴が必要です。
- ※3 「シニア」対象は区内在住の65歳以上の方です。公社発行のシニア証、または住所と年齢が確認できる身分証明書(免許証・保険証等)をご用意ください。
- ※4 共通定期券をお持ちであっても中学生以下の方は、トレーニング室をご利用いただくことはできません。

## スポーツ情報コーナー ～ただいま募集中！～

サークル情報募集中！  
●掲載料無料 審査あり 区内活動団体のみ掲載可  
【問合せ】健康センター ☎3647-5402

☆ ノルディックウォーキングクラブ関東 ☆  
・・・ノルディックウォーキングとは・・・  
2本の専用ポールを使うことで、上半身も活発に使います。常に三点支持でウォーキングするため足腰の負担は軽減。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツです。初心者の方にもJNFA公認インストラクターが丁寧に指導致します。みんなで楽しく歩きましょう。

イベント予定 (毎月第3土曜日午前中)  
場 所： 亀戸スポーツセンター  
講習内容及び参加費：  
①初心者・初級者講習会 ¥500  
②とにかく歩きたいNW ¥500 (レンタルポール貸出あり ¥500)  
6月20日(土) 9:30～11:30  
7月18日(土) 9:30～11:30  
9月19日(土) 9:30～11:30  
詳細は、ブログをご覧ください。  
⇒<http://nwck.exblog.jp/>  
連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤) 070-5564-8417 (村井)

# 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/>

## この季節から始めよう 熱中症になりにくいからだをつくらう！ 梅雨時期にも熱中症の危険が・・・

薫風爽やかな季節がやってきましたが、「梅雨」もまもなく到来します。この梅雨の季節、意外と多いのが熱中症です。なぜこの時期に熱中症が発生するのか？その原因は「体が暑さに慣れていない」からなのです。

少し前までの日本の暮らしの中では、梅雨のムシ暑さを過ごすことにより、体が暑さに少しずつ慣れ真夏を迎える、という自然の流れがありました。しかし、今は空調設備等の整備や気候変動の影響等により、体が慣れる前に暑さがやってきてしまうことが、真夏以前の熱中症の発症原因とも言われています。

このような状況に陥らないためには「暑熱順化」というトレーニングが有効だと言われています。



## 「暑熱順化」って何ですか？



さて、耳慣れない言葉「暑熱順化(しょねつじゅんか)」について説明しましょう。体が暑さに慣れていないのならば、暑さに対応できる体をつくってしまおう、というのがこの「暑熱順化」です。

これは「汗腺を鍛える」つまり、汗をかく練習を積極的に行うことで、体が体温の上昇を察知するようになり、通常時よりも汗をかき始めるタイミングが早くなり、体に熱が籠ることを防ぐという効果が期待されるものなのです。

人は体に熱を感じると汗を出して体を冷やし、体温を下げるという機能を持っています。この機能を鍛えることが「汗腺を鍛える」ということなのです。

## 有酸素運動で汗かきトレーニングを！

実際に暑熱順化のためには何をしたら良いのでしょうか？それは有酸素運動を適度に行うことが有効的と言われています。

- ◆ ウォーキング ◆
- ◆ ジョギング・自転車こぎ ◆
- ◆ エアロビクス ◆ 等々

このような運動を適度に行うことにより、1週間から10日程度で汗をかくことに体が慣れてきて、熱中症に強い体を作ることが出来るというものです。

また、汗をかくことに慣れてくると、体から汗と一緒に流れ出るナトリウムの量にも変化が表れる、という研究結果も出ているそうです。

汗をかくことが必要と言っても、**サウナスーツや厚着をするなどして、無理に汗をかこうとするのは逆効果です。**運動をするときには、快適に動けるウェアで行いましょう。

各スポーツセンターのトレーニング室等でも有酸素運動は可能です。日焼けの心配もなく運動できますよ♪

スポーツ会館	北砂1-2-9
深川スポーツセンター ※1	越中島1-2-18
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1
有明スポーツセンター	有明2-3-5
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1
深川北スポーツセンター	平野3-2-20
健康センター ※2	東陽2-1-1

★電話番号は中面最下段に掲載しています。  
※1 深川ISCは、改修工事のため、7月6日～H28年8月末(予定)の期間休館します。  
※2 健康センターは利用前に「健康度測定」を受ける必要があります。(要お問合せ)

# スポーツ会館 あなたの体力年齢を測定「区民体力テスト」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

毎年恒例の「区民体力テスト」を今年はスポーツ会館で実施します。ご自身の体力年齢を確認する良い機会です。ぜひ、ご参加ください。

- 【日 時】 6/21 (日) 13:30~15:30
- 【場 所】 スポーツ会館 大体育室
- 【内 容】 (共 通) 握力・上体起こし・長座体前屈  
(64歳以下) 反復横とび・急歩・立ち幅とび  
(65歳以上) 開眼片足立ち・障害物歩行・6分間歩行  
※全種目終了後に指導員が結果を判定します
- 【対 象】 20~79歳の区内在住・在勤の方
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 運動のできる服装  
室内用シューズ  
(スリッパ不可)
- 【申込み】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 スポーツ会館  
☎3649-1701



# 亀戸スポーツセンター 「カヌー安全講習会」

【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行われるカヌーの一般公開へ参加するための安全講習会を開講します。「講義」1時間、旧中川での「実施講習」を1時間半行い、受講後には「安全講習会終了カード」が発行されます。

- 【日 時】 6/20(土) 13:00~16:00
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター ロビー  
旧中川ふれあい橋付近
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
5人(申込多数の場合は抽選)
- 【参加費】 3,850円(1年間有効の保険代1,850円を含む)
- 【申込み】 はがきに、①イベント名②氏名③住所④生年月日⑤性別  
⑥電話番号を記入し、  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
亀戸スポーツセンターへ
- 【締切日】 6/10(水)必着
- 【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 「ソフトテニス教室」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

屋内でもプレーができるソフトテニス。受講者のレベルに合わせた指導を行いますので、初めての方でも安心して参加できます。

- 【日 時】 7/1~9/9(水曜日・全10回) 19:30~21:00
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター 大体育室
- 【対 象】 区内在住・在学・在勤の18歳以上の方 50人
- 【受講料】 5,600円
- 【申込み】 往復はがきに①教室名②氏名③住所④年齢⑤性別  
⑥電話番号を記入し、  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
亀戸スポーツセンターへ  
郵送または窓口へ
- 【締切日】 6/12(金)必着(抽選)
- 【問合せ】 亀戸スポーツセンター  
☎5609-9571



## いざという時のために・・・「着衣泳講習会」開催!

毎年夏になると耳にするのが水難事故のニュースです。着衣のまま水中に入るといかに動きにくいかを体験し、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。ぜひこの機会にお近くのスポーツセンターで、いざという時のために着衣泳を体験しましょう!

### スポーツ会館 「着衣泳講習会」

- 【日 時】 6/7(日) 14:30~16:30 (14:10~受付)
- 【場 所】 スポーツ会館 屋内プール
- 【対 象】 区内在住・在学・在勤の小学生以上の方 50人  
小学3年生以下は保護者同伴  
小学4~6年生は2人以上1組で参加
- 【参加費】 無料 ※ロッカー代 20円(10円返却式)
- 【持ち物】 水着、バスタオル、洗ってある長そで・長ズボン・くつ、  
1リットル以上の大きさの空のペットボトル、水泳帽子、  
必要であればゴーグル
- 【申込み・問合せ】  
5/26(火) 10:00~  
スポーツ会館  
☎3649-1701  
電話または窓口まで  
(先着順)



### 亀戸スポーツセンター 「着衣泳講習会」

- 【日 時】 6/21(日) 14:30~16:30 (14:10~受付)
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター 屋内プール
- 【対 象】 区内在住・在学・在勤の小学生以上の方 50人  
小学3年生以下は保護者同伴  
小学4~6年生は2人以上1組で参加
- 【参加費】 無料 ※ロッカー代 20円(10円返却式)
- 【持ち物】 水着、バスタオル、洗ってある長そで・長ズボン・くつ、  
1リットル以上の大きさの空のペットボトル、  
必要であればゴーグル
- 【申込み・問合せ】  
6/7(日) 10:00~  
亀戸スポーツセンター  
☎5609-9571  
電話または窓口まで  
(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 <sup>ポ</sup> ツ会館	6/7(日) 13:45~6/9(火)全日	プール	大プール全コース および小プール
	6/21(日) 9:30~11:45		
	6/21(日) 午後	大体育室	ビ <sup>ー</sup> ホ <sup>ール</sup> ・バ <sup>ド</sup> ミ <sup>ント</sup>
深川 ス <sup>ポ</sup> ツセンター	5/24(日) 全日	大体育室	ソ <sup>フト</sup> テ <sup>ニス</sup> ・バ <sup>ド</sup> ミ <sup>ント</sup>
亀戸 ス <sup>ポ</sup> ツセンター	6/21(日) 14:00~6/23(火) 全日	プール	大プール全コース および小プール
有明 ス <sup>ポ</sup> ツセンター	5/20(水)~6/12(金) 全日	プール	大プール全コース および小プール
	6/1(月)~6/5(金) 全日	大体育室 多目的室	フ <sup>ット</sup> サ <sup>ル</sup> ・バ <sup>ド</sup> ミ <sup>ント</sup> バ <sup>ス</sup> ケ <sup>ット</sup> ホ <sup>ール</sup> ・卓 <sup>球</sup>
	6/9(火)~6/12(金) 全日 6/15(月)~6/19(金) 夜間		
深川北 ス <sup>ポ</sup> ツセンター	6/21(日) 16:00~6/23(火) 全日	プール	大プール全コース および小プール

★休館日のお知らせ★ 5/25(月) 6/8(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。