

## 江東区民まつり 健康スポーツ公社コーナーに行ってみよう

10月28日(土)・29日(日)に都立木場公園で開催される「第35回江東区民まつり中央まつり」に江東区健康スポーツ公社は参加します。

公社コーナーでは、体組成測定と測定結果の説明、お子さま向けにストラックアウトをご用意して皆さまをお待ちしています。

- 日時 平成29年10月28日(土) / 29日(日)  
午前10:00~12:30 午後13:30~16:00(予定)
- 会場 都立木場公園 多目的広場
- 問合せ 有明スポーツセンター ☎3528-0191 FAX3528-0192
- 参加費 無料



## 11月「亀戸カヌー安全講習会」

亀戸スポーツセンターでは、「水彩都市・江東」を代表するスポーツカヌー一般公開を実施しています。一般公開のカヌーツアーへの参加には、事前に安全講習会に参加することが必要です。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 平成29年11月18日(土) 13:00~16:00(講義1時間・実地1時間30分)
- 会場 亀戸スポーツセンターおよび旧中川「ふれあい橋」付近
- 対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(定員5人。応募が多数の場合は抽選)
- 申込み 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名(ふりがな)③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤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10月31日(火)必着 当選された方は11月12日(日)までに入金をお願いします。
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571 FAX 5609-9574
- 参加費 3,850円(平成30年3月まで有効の保険料を含む)



## 江東区ロゴマークTシャツ販売中!!

江東区健康スポーツ公社では、

「SPORTS & SUPPORTS KOTO City in TOKYO  
スポーツと人情が熱いまち 江東区」をPRする江東区ロゴマーク入りTシャツを販売しています。Tシャツを着てあなたもPRに参加してみませんか!

色 : 白・グレー  
サイズ : S・M・L・LL  
価格 : 1,470円(税込み)



### ★ 休館日のお知らせ(11月分) ★

11/13(月)・11/27(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。

深川北スポーツセンターは、設備改修のため休館中です



# 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  
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

# 健康寿命を延ばそう! 秋の健スポまつり in 東京イースト21 11月5日(日)開催!

## 予約受付中!

会場 イースト21(東陽6-3-2)

### 健康寿命を延ばすために

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最期まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

健康寿命を伸ばすには、太りすぎや痩せすぎ、運動不足や過度な運動に注意することが重要ですが、まずは、自身の体力を確認してみませんか。

健康スポーツ公社では、11月5日(日)にイースト21にて、区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方を対象に体力測定会を実施します。

体力測定会では、血管年齢、敏捷性、柔軟性、体組

成(筋肉、体脂肪率等)、骨密度の測定を行います。

体力測定後の運動指導や保健師・栄養士による相談コーナーでは、測定結果の説明や数値改善のためのアドバイスも行います。

ぜひ、この機会にご自身の体力を把握し、体力づくりの日常化・生活化へ向け、ご家族やご友人とともに気軽にご参加ください。

### 太極拳体験会やフラダンス発表会も同時開催

会場では、太極拳の体験イベントや健康センター自主サークルによるフラダンス発表会も開催いたします。※当日は、ご予約がなくてもご利用いただける「セルフチェックコーナー」(握力、血圧、背筋力)も併設しております。



体力測定会等の申込及び詳細は次のページ

簡単体力チェック (予約制)

申込・問合せは、右面中段をご覧ください。

日時	11月5日(日) ※事前予約制です ①~⑥の中から選択してお申込みください。 ①12:30 ②13:00 ③13:30 ④14:00 ⑤14:30 ⑥15:00
会場	イースト21 ふれあい広場(屋内)
対象	区内在住・在勤・在学で中学生を除く15歳以上の方 各時間帯15人



測定項目

**骨密度測定**  
20歳代の骨密度の平均値を100%として計測した値と比較します。(若年成人比較)  
足のかかと部分に超音波をあて、その反響によって骨の強さを測定します。若年成人の値より80%未満の場合になると骨粗鬆症になる可能性が高くなります。

**体組成(筋肉量と脂肪量)**  
身体に微弱な電流を流し、流れやすさ(抵抗値)を計測し筋肉量や基礎代謝量、内臓脂肪レベル、体水分率などを調べます。

**長座体前屈(柔軟性)**  
柔軟性が低下すると腰痛や肉離れなどのケガの原因になると言われています。柔軟性の確認を行います。

**血管年齢**  
血管の弾力性を調べ、血管の老化を判定します。

**瞬発力(敏捷性)**  
マット(スイッチ)の上に立ち、軽く膝を曲げて測定器を見ます。測定器が点灯したら、マットから素早くジャンプし、その反応時間を測定します。敏捷性が低下すると、とっさの時の危険回避動作が遅れてしまいます。



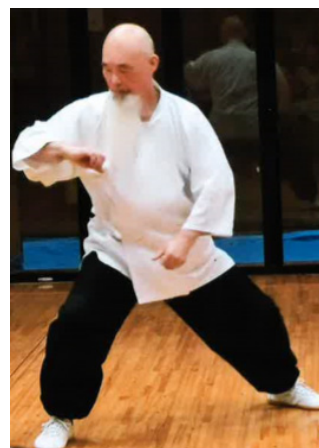
はじめての太極拳 (予約制)

申込・問合せは、右面中段をご覧ください。

日時	11月5日(日) ※事前予約制です ①~②のどちらかを選択してお申込みください。 ①13:00~13:50 ②15:00~15:50 ※雨天中止
会場	イースト21プラザ(屋外)
内容	太極拳の基礎を楽しく学べます(練功含む)。
対象	区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方。各回40名

**講師プロフィール 村瀬大翼さん** 1941年 東京に生まれ。中国で太極拳の第一人者である李天驥老師、陳小旺老師を始め、その他高名な老師方につき太極拳を習得。足掛け47年に亘り、各地で太極拳の指導を実施。現在の指導者としては、日本で最古参の一人です。

(村瀬さんより一言)  
練習では、形ばかりでなく、気の流れの訓練や武術としての技の指導にも力を入れています。更に中国の文献に基づいて、各地で「太極拳理論講義」の講演も行っています。当日は短い時間ですが、太極拳の楽しさ、素晴らしさを知っていただければ幸いです。



フラダンス発表会(見学・体験・当日)

日時	11月5日(日) 14:10~14:40 ※雨天中止
会場	イースト21プラザ(屋外)
内容	健康センターフラダンス教室受講生による発表会。 ※発表会終了後、見学者へ簡単なレッスンがあります。
その他	雨天中止。詳しくは申込方法をご覧ください。



講師から一言

江東区健康センターでフラダンスを指導しておりますh i r o m iです。こちらで指導を始めて7年目になります。昨年は健康センターのお隣にある特別養護老人ホーム(江東ホーム)の慰問に行かせていただきました。これからもハワイアンミュージックに耳を傾けつつ楽しく癒されながらフラダンスを指導していきたいと思っています。皆さんも一緒に踊りませんか?

申込・問合せ 10月17日より受付を開始しています。

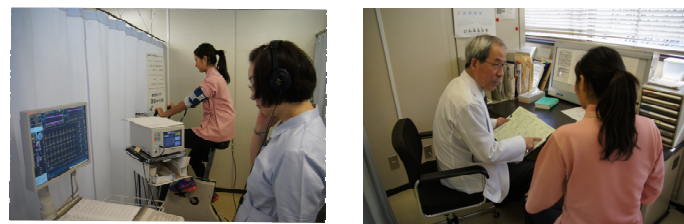
簡単体力チェック・ はじめての太極拳は、健康センターに電話または窓口でお申込みください。(先着順) ☎3647-5402 FAX3647-5048  
「はじめての太極拳」及び「フラダンス発表会」は、雨天の場合中止とさせていただきます。天候が不順な場合、開催については当日午前10時に決定いたします。ホームページ(<http://www.koto-hsc.or.jp/>) または電話にてご確認ください。フラダンス発表会の見学は予約の必要はありません。直接会場へお越しください。終了後に会場の皆さんへ簡単なレッスンがあります。

運動を始める前に健康度測定(メディカルチェック)してみませんか!

メディカルチェック(医学的検査)って何?

健康のために適度な運動は大変重要ですが、安全で効果的な運動を行うためには、あらかじめ自分自身の健康状態を知ることが大切です。健康センターでは、医師が運動負荷心電図(運動中の心臓の動きに異常がないかをチェックします)をはじめとするきめ細かい検査を行い、運動中の事故に多いと言われる虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)を発見し、運動による突然死の可能性を判定します。

実施日	金・土曜日の午前中(月4~5回程度実施) ※事前予約制です ※測定は全体で2時間程かかります
内容	●メディカルチェック 血圧測定・血液検査14項目・超音波骨密度測定・安静時心電図検査・運動負荷心電図検査・問診・診察 ●運動カウンセリング 運動処方作成
対象	中学生を除く15歳以上の方
料金	Aコース 7,000円 Bコース 5,000円(3ヶ月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方) ※血液検査14項目 1. 白血球 2. 赤血球 3. 血色素量(ヘモグロビン) 4. ヘマトクリット 5. 総コレステロール 6. 中性脂肪 7. HDLコレステロール 8. LDLコレステロール 9. AST(またはGOT) 10. ALT(またはGPT) 11. γ-GTP 12. 尿酸 13. クレアチニン 14. 血糖
その他	詳細の内容等につきましては、健康センターまでお問合せください。 東陽2-1-1 ☎3647-5402



安静時は健康体と変わらないのに、運動中や仕事に狭心症の症状が出ることがあります。運動で心臓に一定の負荷(負担)をかけつつ、心臓の筋肉の変化を観察するのが負荷心電図検査です。メディカルチェックでは、この検査を行うことで、運動中の突然死の対策になります。