

東京2020

オリンピックまであと

673日

東京2020

パラリンピックまであと

705日

フィット

こうとう MINI

2018年
10月号



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 <http://www.koto-hsc.or.jp/>



ウォーキング のススメ

2016年 ARIAKEハロウィンマーチ

ウォーキングは、日常生活の歩行や散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う運動です。「いつでも」「どこでも」「誰でも」気軽に行うことができ、体質改善や生活習慣病予防、体脂肪燃焼、リラックス効果に期待ができます。

ウォーキングの効果

●体質改善

血流の改善により、冷えやむくみ・肩こり解消に期待ができます。また、心肺機能の強化に有効的です。

●生活習慣病予防

血糖値やコレステロール値がコントロールされ、糖尿病、高血圧などの予防に効果的です。また、有酸素運動により脂肪を燃焼し、肥満対策に効果的です。

●リラックス効果

自律神経の働きが整い、リラックスさせる神経伝達物質が分泌されます。

ウォーキングの注意点

- 体力に合わせて、マイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれない時、天候の悪い時は無理に行わず中止しましょう。
- ウォーキングの前後には、準備体操やストレッチを行いましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 事故やケガに十分注意しましょう。

裏面にイベント案内あります！

イベント参加者 大募集！！

「ウォーキング講習会2018」

- 日 時 平成30年9月30日(日) 9時30分～13時00分
- 会 場 東砂スポーツセンター、周辺地域
(雨天時は屋内実習のみ)
- 対 象 中学生を除く15歳以上の区内在住・在勤・在学の方
- 定 員 70人 ●参加費 300円
- 申 込 東砂スポーツセンター窓口にて先着順で受付中
- 問合せ 東砂スポーツセンター ☎5606-3171

「ランニング講習会」

- 日 時 平成30年11月3日～平成31年1月13日(全10回)
10時00分～12時00分
- 会 場 江東区スポーツ会館
- 対 象 18歳以上の区内在住・在勤・在学の方
- 定 員 20人(抽選) ●参加費 6,200円
- 申 込 往復はがきに①講習会名②住所③氏名(ふりがな)
④性別⑤年齢⑥電話番号を記入 10月10日(水)必着
- 申込先 江東区スポーツ会館
〒136-0073 北砂1-2-9 ☎3649-1701

「有明地区散策ウォーキング &有明水再生センター地下探検」

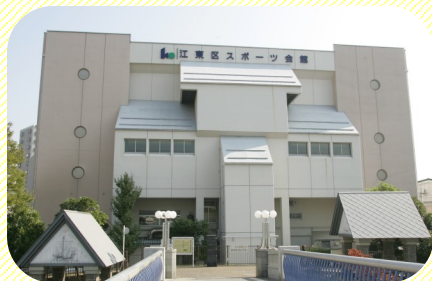
- 日 時 平成30年10月28日(日) 12時30分～16時00分
- 会 場 有明地区周辺、有明水再生センター
- 対 象 区内在住・在勤・在学の小学生と保護者
- 定 員 80組
- 参加費 800円/1組 (保護者1人、小学生2人の参加は1,100円)
- 申 込 9月26日(水)午前9時から
江東区健康センターへ電話、または窓口にて先着順
- 問合せ 江東区健康センター ☎3647-5402

「ARIAKEハロウィンマーチ」

- 日 時 平成30年10月28日(日) 9時30分集合
- 会 場 パナソニックセンター東京 他
- 対 象 仮装して約5km歩ける方250人(抽選)
- 参加費 500円/1人(保険代込)
- 申 込 往復はがきに①イベント名②代表者氏名(ふりがな)
③年齢④住所⑤電話番号⑥参加者全員の氏名
(ふりがな)・年齢を記入 9月26日(水)必着
- 申込先 有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5 ☎3528-0191

◆ 江東区スポーツ会館紹介 ◆

江東区スポーツ会館は、昭和50年10月に開館した江東区で初めての総合区民体育館です。体育室、プール、柔道場、剣道場、弓道場、トレーニング室、サウナ室、会議室があります。



小名木川と横十間川が交差するクローバー橋のたもとにあります。



スタッフ一同、皆さまのご来館をお待ちしております！



江東区スポーツ会館の特徴は、何といても大きなメインアリーナを要する大体育室！
今年も江東区No.1を決定するドッジボール大会のチャンピオンズリーグを開催します。

★10月の休館日★

10月9日(火)・10月22日(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、翌火曜日が休館日です。



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区