

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.71 平成22年(2010年)11月16日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区のスポーツ施設情報紙



いつまでも
パワフルに!



いつまでも
生き生きと!



いつまでも
ノビノビと!

いつまでも
健康を保つ **ヒケツ** は.....

ヒケツ1 適度な運動

運動したあとに心地よい疲労感を感じる程度の運動を、1日20分週3~4回程度で。



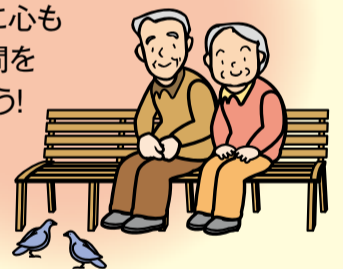
ヒケツ2 バランス良い食事

あなたの基礎代謝を知り、基礎代謝を超えない、栄養バランスの取れた食事を。



ヒケツ3 十分な休養

体と一緒に心も休める時間を作りましょう!



..... 毎日の積み重ねが大事です

スポーツセンターのトレーニング室に通ってみませんか ←2ページへ



深川北スポーツセンター

~年末年始 臨時一般公開のお知らせ~

みなさまのご利用
お待ちしております。



区内7か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。
12月29日(水)、30日(木)8時から16時まで

スポーツセンターのトレーニング室及び屋内プールは、
全施設で年始臨時営業いたします。
1月2日(日)、3日(月) トレーニング室 9時から17時まで
屋内プール 9時30分から17時まで

※深川スポーツセンターにはプールはありません。
※有明スポーツセンターは営業を予定しておりますが、変更になる場合があります。詳しくは、有明スポーツセンターまでお問合せください。

年末年始の カレンダー	12/29 (水)	30 (木)	31 (金)	1/1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)
スポーツセンター	休	休	休	休	臨	臨	通常営業
庭球場	臨	臨	休	休	休	休	

※臨:臨時営業 ※休:休館・休場



江東区 スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9 ☎3649-1701



交通機関: ●都営地下鉄新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分 ●東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分 ●都営バス 扇橋二丁目 徒歩7分 扇橋三丁目 徒歩4分 大島一丁目 徒歩8分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 強度, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists various fitness classes like 60歳からのチアピス, シルバー体操A, etc.

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes for children and parents like ママヨガ(火), ママヨガ(金), etc.

※「ひよこ体操」「パンピ体操」「のびのびスイム」「すいすいスイム」については、募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方が2教室以上受講することはできません。判断した場合、受講する教室を選択していただきます。ご了承ください。

教室案内

●●●お申込み方法は全館共通です●●●

ご希望の教室を開催している施設あてに往復はがきでお申込みください。お申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。応募多数の場合は区民優先で抽選となります。

※窓口でもお受けします。返信用のはがきをお持ちください。

全館共通注意事項

- 区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
同一教室へのお申込みは1人1枚までです。
医師等に運動を制限されている方や、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、マタニティ教室を除き、ご参加いただけません。
一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
実施日は祝日を除きます。(有明スポーツセンターは一部実施有り)
教室開催会場へは受講者のみ入場できます。小さなお子様等を場内で見学させることはできません。
お申込み後の払い戻しは、原則としてできません。

往復はがき記入例 締切 11/30(火) 必着

Form for application with fields for address, name, and contact info. Includes checkboxes for '区内在住の方' and '区外在住の方'.

Table with columns: お申込みあて先, 所在地. Lists addresses for various sports centers like 深川スポーツセンター, 有明スポーツセンター, etc.

Table with columns: はがき申込み締切日(必着), 抽選日, 支払締切日, 追加申込み受付開始日. Shows dates for application and payment.

2 結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設で入金の手続きを行ってください。

お支払いの締め切りは12/20(月)です。落選の場合... 追加募集は...

追加募集は... 募集人数に達しない教室の受付開始は、開催施設窓口にて12/6(月)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

元気にハッパツとした日々をいつまでも送りたい、誰もが願うそんな毎日を過ごすためには、日頃から「フィット」を努力を重ねることが大切です。元気が過剰なためにも、大切なものは、寝たきりにならないことですが、その原因の多くは転倒してケガをするなどといわれています。ケガをして動きにくくなる筋肉が落ち、さらに動くことが困難となり、やがて寝たきりへと...という可能性もあるのです。転倒を防ぐためには、筋力を鍛え、バランス感覚を養い、瞬発力をつけることが大切です。また、筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がり、太りにくい身体をつくれることもできます。

トレーニング室利用案内

Table with columns: トレーニング室のある施設, 利用時間. Lists facilities like 深川スポーツセンター and their operating hours.

(注1)健康センターは会員制のため、ご利用方法が異なります。詳しくは8面をご覧ください。

第64回江東区民体育大会 優勝者・チーム 10月11日(月・祝)までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

Competition results for the 64th Higashi-Kohji Citizens Sports Meeting. Includes categories like Water Polo, Track & Field, Gymnastics, Soft Tennis, Soccer, Baseball, Golf, and Shooting.

城西企業 建物総合管理. Services include building cleaning, equipment maintenance, and facility management.

城東補聴器センター. Hearing aid services with locations in Nishinari and Atsugi.

在宅リハビリマッサージ. Home rehabilitation massage services provided by a qualified therapist.

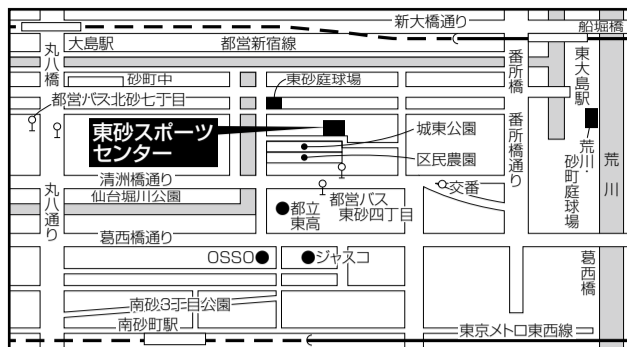
株式会社 日豊サービス. Sports equipment and facility management services.

ビルメンテナンスのクオリティ・アップは私たちに任せください. Commercial maintenance services.

安全・衛生管理 集客UPを. Facility management and safety services.

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171



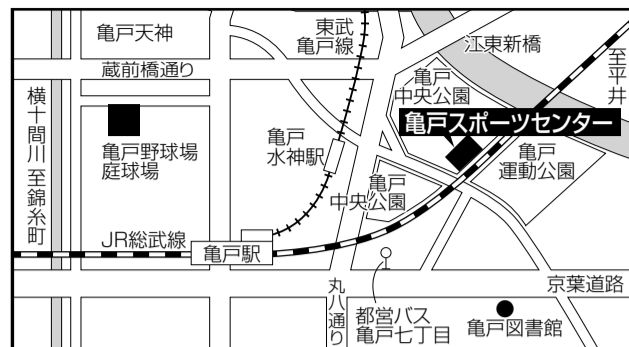
交通機関

- 東京メトロ東西線 南砂町駅 徒歩20分
●都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分
●都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分



亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571



交通機関

- 東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分
●JR総武線 亀戸駅東口 徒歩15分
●都営バス 亀戸七丁目 徒歩6分

注意事項

各教室とも第2期教室参加者の継続申込みを受けていますので、空き状況は教室により異なります。(転ばぬ先のトレーニング・バドミントンは除く。)

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象/強度, 募集人数, 受講料. Lists various classes like Yoga, Tai Chi, and Water Aerobics.

【フリー参加型教室】 ※①12/19-12/26+H23.1/2-1/9を除く ※②H23.1/1-1/8を除く ※③12/31+H23.2/11を除く

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象/強度, 募集人数, 受講料. Lists free classes like swimming and aquatics.

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象/強度, 募集人数, 受講料. Lists classes for children and parents like swimming, dance, and sports.

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes like Tai Chi, Karate, and Pilates.

決まった時間に参加できない方には、フリー参加型のプログラムも用意しています。

Table with columns: 曜日, 時間, 内容. Lists flexible class times and content.

※1回500円で参加できます。 ※不定期で土曜日、日曜日に開催しているプログラムもあります。お問合せください。

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes for children and parents like swimming, dance, and sports.



ACTAS logo and text: 深川スポーツセンター他 特別養護老人ホーム等 都内施設で幅広い教室指導

事務機器・事務用文具・法令様式 印刷・ゴム印・印鑑・D.P.E 事務用品センター

Happy printing logo and text: 株式会社 松本文信堂

注意 水泳教室には、オムツが取れてなく、排泄コントロールのできていないお子様は参加できません。(baby&mamaアクアを除く)

地域の方々に健康と喜びを与える...心のこもったフィットネス! (株)フクシ・エンタープライズ

地デジ・BSアンテナ工事すぐ出来ます!! 株式会社 春秋産業

加圧トレーニング 女性限定サロン

AQUATIC logo and text: 水に親しみ 水と遊ぶ

江東区健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

身体の中からそして外から美しくなるために シェイプアップ・メタボ12週間講座

メタボリックシンドロームは、生活習慣を変えることで、予防や改善が可能になると言われています。また骨・関節・筋肉の働きが衰え、自分自身の力で日常生活をこなせなくなる「ロコモティブ症候群」予防のために、ぜひご参加ください。

当講座では、血液検査・骨密度測定・安静時及び運動負荷心電図・体力測定などの健康度測定を12週間の始めと終わりに行います。そして、個人別に栄養指導を行い、「12週間で3~5kgの減量」を目標にした長続きする減量プログラムを実践していただきます。

日時	内容	スタッフ
平成23年 1月8日(土) 8:30~12:30	健康度測定 診察、血液検査、運動負荷心電図、体力測定など	
平成23年 1月15日(土) 15:00~17:10	開講式 講演 「メタボ生活、今日からリセット」川久保 清 トレーニング(60分)	医師 川久保 清 (共立女子大学教授)
平成23年 1月15日(土)~18日(火) 10:00~17:00	個別栄養指導(ひとり30分程度)	講師 水村 真由美 (お茶の水女子大学准教授) 李 廷秀 (東京大学医学部准教授)
平成23年 1月22日(土)~3月12日(土) 毎週土曜日 15:00~16:40	講義(30分)& トレーニング(60分)	管理栄養士 新倉 順子
平成23年 3月19日(土) 8:30~12:30 13:00~14:00	健康度再測定 トレーニング(60分)	保健師 高橋 美代子
平成23年 3月26日(土) 15:00~17:10	閉講式 講演「12週間の成果とこれから」 トレーニング(60分)	

対象: 区内在住・在勤の方

定員: 40人(応募多数の場合は抽選)

費用: 30,000円

(健康度測定2回、講義、運動指導、
トレーニングルーム3か月間使い放題等)

申込方法: 往復はがきに

①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)

④性別 ⑤年齢・生年月日 ⑥電話番号 ⑦身長・体重

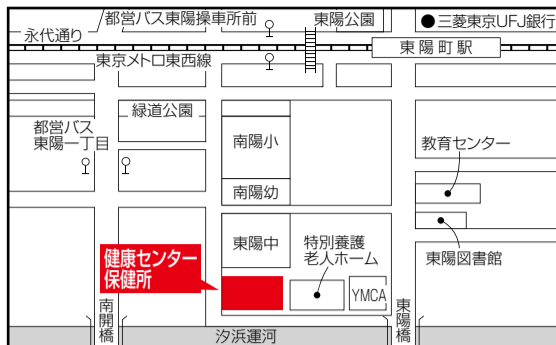
を記入し健康センターまで

締切: 12月2日(木)必着

参加者の例 (66歳女性)

項目	講座前	講座後	差
体重(kg)	65.8	61.2	-4.6
BMI(体格指数)	25.7	23.9	-1.8
体脂肪率(%)	38.9	29.0	-9.9
体脂肪量(kg)	25.6	17.7	-7.9
ウエスト(cm)	99.5	90.0	-9.5
ヒップ(cm)	98.0	96.0	-2.0
総コレステロール(mg/dl)	229	168	-61
LDL(悪玉)コレステロール(mg/dl)	138	88	-50
中性脂肪(mg/dl)	121	73	-48

※効果には個人差があります。



交通機関

- 東京メトロ東西線
東陽町駅 徒歩8分
- 都営バス
東陽町駅 徒歩8分
東陽操車所前 徒歩5分
東陽一丁目 徒歩5分

健康で豊かな毎日を送るために!
生活習慣病の予防と早期発見のために!

健康度測定

健康センターでは、あなたにぴったりの運動メニューを個別に作成して、健康生活を強力サポートいたします。

これから、運動を始めたいと思っている方に、健康度測定の結果をもとに、最適な運動メニューを作成し、効果的なトレーニングを行います。また、保健師・管理栄養士による保健・栄養指導を行います。

健康度測定では、運動中の心拍数や血圧の上がり具合、心電図の変化など心臓の動きをみる運動負荷心電図検査を行います。安静時の検査ではわからない狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。また、様々な検査を行うことによって、運動中の事故を未然に防ぐことを目的としています。

日程: 水・金・土曜日の午前中(月7回程度)事前予約制です。

対象: 15歳以上(中学生を除く)の区内在住・在勤・在学の方。

費用: Aコース 7,000円

Bコース 5,000円(3か月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方)



トレーニングルームのご案内

健康度測定を受けられた方がご利用いただけます。

利用時間 9:00~21:00

利用料金 ●1日 500円 ●回数券(11枚) 5,000円
●フリーパス(1か月) 4,000円

~11月28日(日)は第30回江東シーサイドマラソン大会実施日です。~
本大会は次の企業の皆様の協賛をいただいております。

総合地所(株) NECソフト(株) 江東区しんぎん協議会 新日本工業(株) 東京木材問屋協同組合
(他3協同組合) (株)サクラダ 財団法人東京靴下工業会 大塚製薬(株)東京支店 東京電力(株)
福島県川俣町 新ふくしま農業協同組合川俣飯野地区本部 (株)川俣町農業振興公社

若洲協議会 (株)オレンジホームワークス (株)ピーテック 小林整形外科 (株)バックウェル
(株)アルペン スポーツデポ南砂町スナモ店 日本ユニシス(株) (株)船橋屋 VSスポーツ(株) (株)損害保険ジャパン

DRINK COMMUNICATION
街にオアシスを創造する
ドリンクコミュニケーションプロバイダー

株式会社 ユカ
www.yukanef.co.jp

〒152-0013 東京都目黒区南2-1-30
TEL 03-5731-1311 FAX 03-5731-1324

自動販売機に関するすべての
分野をトータルプロデュース

南砂トピレックプラザに
3世代スポーツクラブ「オッソ」
SPORTS CLUB

OSSO

フィットネス・ダイビング・ジュニアスイミング
「元気な自分」はここから始まる。

マルマルナイスナ ナワ オッソ
フリーコール 0077-78-0550
http://www.topyrec.co.jp/osso

TOP Indoor Stage
サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

電戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

見学歓迎!
スクール生募集中!

インドアテニス&ゴルフスクール
トップインドアステージ 電戸

03-3636-3990 TOP電戸 検索

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行
〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5
http://www.dikd.co.jp
TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732

スクールを
はじめよう!!

初回無料体験可!
※ご自身証明書を
お持ちください

キックボクシング キックダンス
最新・総合格闘技 総合格闘技
ウラシマパレス 格闘カラテ

フィットネスメンバーも募集中!
フィットネスクラブ
GOLD'S GYM
TEL 3645-9434
東西線南砂町駅 西口徒歩3分
www.goldsgym.jp