

東京2020

オリンピックまで あと

360日

東京2020

パラリンピックまで あと

392日

2019年

8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 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

フィット

こうとう M I N I



暑い夏の屋外活動は控えましょう！

体液の重要な働き

脱水症とは、**水分**と**塩分**からなる**体液**が不足した状態のことを指します。体液の占める割合は、小児は体の約70%、成人は約60%、高齢者では約50%です。

【体液の3つの重要な働き】

- ①酸素と栄養素を体内に運搬する
- ②尿や汗として老廃物を体外に排出する
- ③発汗により体温を調節する



脱水症を放っておくと

脱水症は、**体液**の重要な働きが阻害された結果起こりますが、放っておくと、熱中症や熱射病へと症状が悪化してしまう危険性があります。

脱水症にならないためには？

①暑さを避ける

日傘や帽子、冷感グッズを上手に活用し、暑い時間の外出や炎天下での活動は、極力避けましょう。

②水分補給

のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。汗をかいたら汗の成分である**水分**と**塩分**だけではなく、塩あめやタブレット、スポーツドリンク等で、塩分の吸収を高めてくれる**糖分**も一緒にとることが大切です。



暑い夏は、涼しい公共スポーツ施設で過ごしてみませんか。 ➡ 裏面で紹介

公共スポーツ施設で過ごしてみよう♪

休日にご自宅でゴロゴロと余暇を過ごすのもいいですが、この機会にエアコンの効いた公共スポーツ施設で体を動かしてみませんか。～電気代の節約にも繋がるかもしれませんね～

有明スポーツセンタースタッフおすすめの過ごし方 ～午前から親子編～

9:00 プール



夏季は9時からオープン！稼働式の屋根で開放的な気分を味わえます。

11:00 虹の下水道館



体育館棟5階（入場無料）
夏休みの宿題にもおススメ。

12:00 展望回廊



7階へ移動。東京2020大会の競技会場を探してみよう。

有明スポーツセンタースタッフおすすめの過ごし方 ～夕方から大人編～

17:00 トレーニング室



涼しい屋内で快適にランニングやウォーキングができます。

18:30 プール



ナイトプールの雰囲気を感じてみてください。

21:00 展望回廊



体育館棟7階へ移動。臨海部の夜景を楽しめます。

★プール★

- 時 間 9:00～21:45（8/31までの夏季期間） ※通常期は、9:30～21:45
- 料 金 大人400円、こども・シニア150円（2時間まで）
※2時間を超えた場合は、超過料金がかかります。
- その他 水泳帽を必ず着用してください。販売もしています。

★トレーニング室★

- 時 間 9:00～21:50
- 料 金 大人400円、シニア150円（4時間まで）
- その他 ヨガやエアロビクス、軽い体操等、多様なショートエクササイズのパログラムもご用意しています。詳細はホームページをご覧ください。

♪お得情報♪

プールとトレーニング室を両方お使いになる場合（利用は4時間まで）は、共通利用券がお得です。 ⇒ 大人600円、シニア200円（プールの利用は最大で2時間まで）

室内での運動中も
水分補給はお忘れなく！

区内には6か所のスポーツセンターがあります。
ぜひ、お近くのスポーツセンターをご利用ください。

詳しくはコチラ →



【8月の休館日】 8月13日（火）・8月26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。