

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

◆健康センターの健康度測定って?◆ ～メディカルチェックのご紹介～

“健康センター”って、スポーツセンターとは少し違うみたいけど何が違うの?

健康センターにもスポーツセンターと同じようにトレーニングルームがあります。ただし、ご利用の前に健康度測定というメディカルチェックを受けていただいています。

なぜ、健康度測定を受けるかという、“自分の体がどこまでの運動ができる健康状態なのか”を知るためです。自身の健康状態を過信してしまい、急に無理な運動を行うと思ってもしない事故を起こすこと

があります。そのような運動中の事故を未然に防ぐことを目的としています。特に、メディカルチェックの特徴でもある“運動負荷心電図検査”では、普段、自覚がない方でもかくれた心疾患を発見することができます。

スポーツの秋がやってきます。マラソン大会に参加される方、日頃スポーツセンターでトレーニングに励んでいる方は、ぜひ一度メディカルチェックを受けていただき、その結果をご自身の健康増進にご活用ください。

～健康センタートレーニングルームご利用の流れ～

① メディカルチェック

まずは、お電話または窓口でご予約ください。定員がありますので、お早目のご連絡をお待ちしています。

《メディカルチェックの内容》

- 血圧測定
- 血液検査(14項目)
- 安静時心電図検査
- 問診・聴打診
- 運動負荷心電図検査
- 超音波骨密度検査



② 運動処方・運動カウンセリング

メディカルチェックのデータをもとに、一人ひとりに合った運動処方を作成します。

③ トレーニング(運動指導)

マシントレーニングを始め、人気のヨガやダンス系エアロビクスなど豊富なレッスンプログラムで楽しみながら運動を続けることができます(1日500円)。



健康度測定をご希望の方はこちら

日程 毎月 金・土曜日の午前中(月4回程度)事前予約制
 対象 中学生を除く15歳以上の方
 費用 Aコース 7,000円
 Bコース 5,000円(要:3ヶ月以内の血液検査14項目データ)
 申込方法 電話または健康センター1階受付まで
 問合せ先 江東区健康センター ☎3647-5402(東陽2-1-1)



スポーツ 情報コーナー ～ただいま募集中!～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【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。



イベント予定

- 10月18日(土) 講習会(深川スポーツセンター、参加費 ¥500)
- 11月 1日(土) 講習会(豊洲文化センター、参加費 ¥500)
- 11月15日(土) 講習会(亀戸スポーツセンター、参加費 ¥500)
- 12月 7日(日) チャリティノルディックウォーク(お台場、寄付金随意)

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)

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/>

10月13日(月・祝)は体育の日 みんなでスポーツセンターへGO!



今年も体育の日がやってきます。

お友達やご家族、みんなで楽しめるさまざまなイベントを各施設で開催します。

また、この日はプールやトレーニング室も無料!!

普段運動不足のあなたも、もっともっと鍛えたいあなたも、体育の日はスポーツセンターに集合!

一部をご紹介します。詳細やその他のイベントについては、各施設へお問合せください。

スポーツ会館	北砂1-2-9	TEL.3649-1701	深川スポーツセンター	越中島1-2-18	TEL.3820-5881
後ろ姿美人 ワンポイントレッスン	13:30~15:00	一般	家族でヨ〜イドン! 深川っ子運動会	9:00~13:30	どなたでも
エアロマラソン	13:45~16:45	一般	深川エアロ	10:00~18:00	一般
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	TEL.5609-9571	有明スポーツセンター	有明2-3-5	TEL.3528-0191
ぐるぐる水中 宝探し!	①10:30~10:45 ②13:30~13:45	中学生まで	浮島で遊ぼう	10:00~11:00	小学生まで
水中スイミング	①12:00~12:30 ②15:10~15:40	一般	SORA YOGA	13:30~14:30	一般
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	TEL.5606-3171	深川北スポーツセンター	平野3-2-20	TEL.3820-8730
水上ゴザ走りDX	12:30~13:10	小学生以上 (保護者付添いであれば幼児も可)	目覚めの水中ストレッチ &ウォーキング	9:45~10:30	中学生以上
ボールファイト 室内雪合戦	15:00~16:30	幼児~高齢者	深北SCエアロ渡御	16:00~17:15	一般

★10/13 体育の日 トレーニング室・プールの無料公開について★

【トレーニング室】利用時間 9:00~21:50(最終入場は21:30)

- ・室内履きと運動のできる服装をご用意ください。
- ・トレーニング室は、中学生を除く15歳以上の方が利用できます。

【プール】利用時間 9:30~21:45(最終入場は21:30)

- ・水着と水泳帽をご用意ください。
- ・ご利用はおむつのとれたおむね3歳以上の方からとなります。
- ・小学3年生までの方は18歳以上の保護者と一緒に入場してください。(保護者1人につき3人まで)
- ・小学4~6年生は2人以上か保護者同伴で入場してください。18時以降は保護者をご来館ください。
- ・深川スポーツセンターにプールはありません。
- ・スポーツ会館は水泳大会開催のため、18時30分オープン予定です。(水泳大会参加申込みは終了しました)



有明スポーツセンター 「ARIAKE ハロウィンマーチ」



【問合せ】有明スポーツセンター ☎3528-0191

ARIAKE ハロウィンマーチは、さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or Treat」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)の合言葉とともにプレゼントをもらいながら、ベイエリアを巡るイベントです。

【日 時】10/26(日) 9:30集合

※小雨実施、雨天の場合は中止

【集合地】パナソニックセンター

【対 象】仮装して約5kmを歩くことができる方
200人(抽選)

※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要

【参加費】500円(保険代)

【コース】パナソニックセンターからベイエリアを巡る約5kmのコースです。

【申込み】往復はがきに、代表者氏名・住所・電話番号・年齢、参加者全員の氏名・年齢を記入し、

〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンターへ

【締 切】10/12(日) (必着)



スポーツ会館 連盟主催「達人への道」教室開催

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

初心者の方から「もう一段レベルを上げたい!」という中・上級者の方まで、ご参加いただけます。

《剣道教室》

【期 間】10/1(水)~10/24(金) (水・金 全8回)

【内 容】①小・中学生 18:30~19:30 (40人) 3,200円
②一般 19:30~20:30 (40人) 4,400円



《空手道教室》

【期 間】①10/ 1(水)~10/10(金) (水・金 全4回) 18:30~20:00

②10/15(水)~10/24(金) (水・金 全4回) 18:30~20:00

【内 容】①5歳以上の方(30人) 3,000円 ※中学生以下は保護者の送迎必要
②5歳以上のこどもと18歳以上の保護者(30組) 4,000円

《共通事項》

【申込み】 申込方法につきましては、
スポーツ会館 ☎3649-1701へお問合せください。

【締 切】 9/24(水)



亀戸スポーツセンター リバーサイドノルディックウォーキング

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

ノルディックウォーキングは、ウォーキング専用開発されたストックを両手に持ちながら歩くエクササイズです。歩行動作にストックを動かす上半身の動きが加わることで、エクササイズ効果がアップします。ストックを前へ前へと運ぶことにより生まれる軽快なリズムに促され、誰もが楽しくウォーキングエクササイズを実践することができます。

【日 時】11/2(日) 9:00~12:00 (受付は8:30~9:00)

※小雨決行、荒天中止

【対 象】一般男女 50人 (申込順)

※身長120cm以上の方であれば、お子さんの参加も可

【参加費】100円 (保険代)

【コース】亀戸スポーツセンター周辺

【申込み】10/16(木) 10:00~
亀戸スポーツセンター ☎5609-9571へ
電話または窓口まで (先着順)



『平成26年度 第2期教室』 追加申込み受付中

現在開講中の第2期教室の追加申込みを受け付けています。開講中の教室については、残り回数分の受講料で参加できます。

【受講者募集中の主な教室】

(平成26年9月20日現在の情報です。下記以外にも追加募集の教室がありますが、下記教室も含め残り募集人数は変動しています。空き状況について詳しくはホームページをご覧ください) ※東砂SCは追加募集は終了いたしました。

施設名	教室名	曜日・時間	対象
ｽｰｯ会館 Tel3649-1701	ひよこ体操(水)	水・10:00~10:50	H24.9.2~H25.9.1 生まれの子と保護者
	ナイスミング サテ-スミング②	水・19:00~20:30 第1・3・5土 11:45~12:45	中学生以上 中学生以上
深川 ｽｰｯセンター Tel3820-5881	ミニバスケットボールA	水・15:00~16:00	小学1~3年生
	ミニバスケットボールB	水・16:10~17:10	小学4~6年生
	リジャルダンス教室 リフトニス	木・19:00~20:30 水・19:00~20:30	一般 一般
亀戸 ｽｰｯセンター Tel5609-9571	キッズ空手	火・16:30~17:30	小学1~6年生
	シルバー体操	火・10:00~11:15	60歳以上の方
	木曜夜のミング エア体操	木・19:30~21:00 土・13:30~14:30	一般 H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者
	脂肪燃焼エア	土・11:15~12:15	一般

施設名	教室名	曜日・時間	対象
有明 ｽｰｯセンター Tel3528-0191	こども体操 3~6年生	水・16:50~17:50	小学3~6年生
	有明キッズ ホ-ディ-アート体幹 Iカサ-	木・17:00~18:15 火・13:30~14:30	小学1~6年生 一般
	インジョイミング	水・19:15~20:30	一般
深川北 ｽｰｯセンター Tel3820-8730	ハビ-タッチ ヒップホップ 一般水泳	火・9:20~10:10 土・16:10~17:25 月・金 18:45~20:15	H25.9.2~H26.3.1生まれの乳児と保護者 小学4年~中学3年生 一般

★休館日のお知らせ★ 9/22(月) 10/14(火)
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。

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
ｽｰｯ会館	9/23(火・祝) 夜間	大体育室 小体育室	バレーボール・バドミントン 卓球
	10/12(日) 18:30~ 10/13(月・祝) 18:30	プール	大プール全コース および小プール
	10/19(日) 9:30~11:45		
	10/19(日) 午前・午後	柔道場	各種武道
深川 ｽｰｯセンター	9/23(火・祝) 全日	大体育室	リフトニス・バドミントン
	10/11(土) 午前 10/12(日) 全日	大体育室 多目的ホール	バドミントン・卓球 ミニバスケットボール リフトニス・バドミントン 卓球(夜間)
亀戸 ｽｰｯセンター	10/26(日) 全日	大体育室 小体育室	リフトニス・バドミントン 卓球・バスケットボール
東砂 ｽｰｯセンター	10/19(日) 午前・午後	大体育室	バレーボール・卓球 バドミントン

※10月13日(月・祝)の一般公開中止について

上記のほか、10月13日は体育の日イベント開催のため、一般公開を中止する区分があります。詳細は各施設にお問合せください。
(電話番号は、最下段をご覧ください)