

### KOTO活き粋体操（オリジナル介護予防体操）をご存知ですか！

KOTO活き粋体操(こうとういききたいそう)は、筋力アップ、バランスアップ、脳トレーニングができる江東区独自の健康長寿体操です。

元気な人も、少しお体が弱くなってきた方も、いつでもどこでもできる体操です。立っていても座っていてもできます。さあ、今日から始めましょう！

★リーフレット配布中

【配布場所：長寿サポートセンター・福祉会館・ふれあいセンター・グランチャ東雲・スポーツセンター・出張所等】

★DVD貸出・配布中

【貸出・配布窓口：地域ケア推進課地域ケア係（区役所3階7番）、長寿サポートセンター】

※地域における介護予防活動に取り組む、一定の条件に該当する方には配布しています。

詳しくは、**地域ケア係 ☎ 03-3647-4398** までお問合せください。



### 亀戸スポーツセンター シルバースポーツまつり2017開催

最近ボールを投げましたか？夢中になって走りましたか？秋のひととき、童心に返って遊びながらからだを動かしましょう。計測コーナーもあります。

- 開催日 平成29年9月16日（土）14:00～16:00
- 会場 亀戸スポーツセンター大体育室
- 対象 区内在住65歳以上の方  
※小学生以下のお孫さんも一緒に挑戦できます
- 申込み 8月25日（金）午前9時より1階総合受付または電話で  
問合せ 亀戸スポーツセンターまで（先着順）  
〒136-0071 江東区亀戸8-22-1  
☎ 5609-9571 FAX 5609-9574
- 持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲料等（フタ付）
- 参加費 無料

#### 実施種目

- ゲームコーナー  
ストラックアウト  
玉入れ  
スプーンリレー
- 計測コーナー  
身長、体重、体組成  
等を予定しています



### 深川北スポーツセンター シルバースポーツフェスタ開催

深川北スポーツセンターでは、シルバー世代の方々に運動の楽しさ、大切さを感じながら自身の体力の維持増進に活用していただければとシルバースポーツフェスタを開催いたします。

- 開催日 平成29年9月18日（月・祝）
- 会場 深川北スポーツセンター体育室・プール
- 対象 区内在住・在勤の60歳以上の方
- 申込み 9月6日（水）午前9時より1階総合受付または電話で  
問合せ 深川北スポーツセンターまで（先着順）  
〒135-0023 江東区平野3-2-20  
☎ 3820-8730 FAX 3820-8731
- 持ち物 体育室のイベント・・・ 運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲料等（フタ付）  
プールのイベント・・・ 水着、水泳帽、タオル、水分補給用の飲料等（フタ付）
- 参加費 無料



種目・時間	
ゆったり太極拳 9:30～10:30	ゆったりとした動作と呼吸法の全身運動です。初心者の方も楽しめるように工夫して皆さんをお待ちしております。
やってみよう！シルバーアクアビクス 9:30～10:45	水中運動は、腰などへの負担を軽減しながら運動ができます。ぜひ、ご体験ください。
いきいきリフレッシュ体操 11:00～12:00	自宅でも手軽に行えるストレッチや全身を使った体操を指導します。

#### ★ 休館日のお知らせ（9月分）★

9/11（月）・9/25（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。



# 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/>

## 夏バテ解消に トレーニング室 を利用して みませんか



猛暑も一段落しましたが、夏バテで調子がいまひとつという方はいませんか。

この時期の体調不良は、猛暑の時の食欲不振による栄養不足や、水分の取りすぎによる胃の不調、寝不足による疲労の蓄積や、屋外の熱気と冷房の効いた室内の温度差による自律神経の乱れなどが原因の場合が多いと言われています。

このような夏バテを解消するためには、栄養のある食事としっかり休養をとることが必要です。

からだを動かすこともできないくらいひどい場合は、医師の診断を受けることをお勧めしますが、それよりも軽度の場合には、まずは、しっかり休養をとってみたいはどうでしょうか。

しっかり休養を取るポイントは、ぐっすり眠ることです。

夕食後、ご自身の体力に合わせた運動でからだを活性化させるとともに、からだをほどよく疲れさせることで質の良い睡眠が取れることがあります。

早めに歩くウォーキングや軽めのランニングなどまずは手軽に行える運動でお試ください。

運動によって上昇した体温は2時間後くらいから

下がり始めるので、その時に合わせて寝床につくと寝つきが良くなります。運動後の2時間は読書などリラックスした時間を過ごすほか、ぬるめのお湯にゆっくり入ると、血行がよくなり体内の乳酸が減少し、疲れがとれて快眠が得られやすくなります。

「暑いのにワザワザ汗をかいて運動するなんて」と思われる方は、冷房の効いたスポーツセンターのトレーニング室を利用されてみてはいかがでしょうか。

トレーニング室には、ランニングマシンやエアロバイク、筋力トレーニングマシンなどが完備されていて、自分の体力に合わせたトレーニングをバランスよく行うことができます。（足腰への負担が気になる方は、プールを利用されてはいかがでしょうか。）

夏バテ解消には、あなた自身の改善しようという気持ち大切です。

まずはやってみましょう！！

区内体育施設  
のご紹介

10月9日は 体育の日  
体育の日特集号フィットこうとうは9月15日発行です

## 区内トレーニング室のご紹介

江東区には、6か所のスポーツセンターと健康センターにトレーニング室が設置されています。手ごろなお値段でトレーニングをすることが行える環境が整っています。ぜひご活用ください。

利用の種類	一般	シニア 区内在住・65歳以上を確認 できる書類を提示できる方
トレーニング室専用券 (4時間)	400円	100円
全日 (9:00~21:50)	700円	200円
回数券 (11枚綴)	4,000円	1,000円
トレーニング室会員証 1か月	3,000円	1,200円
トレーニング室会員証 3か月	8,000円	3,250円
トレーニング室会員証 6か月	15,000円	6,000円

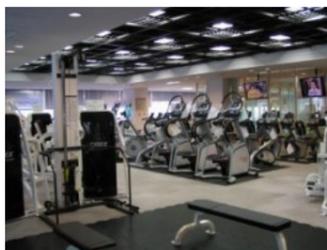
トレーニング室利用にあたっては、運動しやすい服装と室内用の運動靴をお持ちください。

初めて利用する際には、各トレーニング室の利用登録後に、設置機器の使用法等の説明を行いますので、使い方がわからないからというご心配は不要です。

不明な点は、常駐のトレーナーにお気軽にお声かけください。

健康センタートレーニングルームは利用方法や料金がスポーツセンターと異なります。詳しくは、健康センターホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

深川スポーツセンター・健康センターには、プールはありません。越中島プールは夏季のみ営業しています。



深川北スポーツセンタートレーニング室



有明スポーツセンタートレーニング室



## 亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会

水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会を開催いたします。皆さまのお申込みをお待ちしております。



### 9月カヌー「安全講習会」

- 日 時 平成29年9月16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・在学の中学生以上(定員5名。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 8月29日(火)必着 当選された方は9月7日(木)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、筆記具
- 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)

## 区民体育大会 水泳大会結果

8月11日に辰巳国際水泳場で区民体育大会水泳大会が開催されました。当日団体優勝されました学校・チームを紹介します。



小学生の部	高校生の部	一般の部
総合優勝 第三砂町小学校	総合優勝 ぴろりんず	総合優勝 深川海豚
男子の部優勝 浅間野川小学校		
女子の部優勝 第一亀戸小学校		

中学生の部	
総合優勝 深川第三中学校	
男子の部優勝 深川第三中学校	
女子の部優勝 深川第三中学校	



## 深川北スポーツセンター 体育の日フリーマーケット参加者募集

今年も体育の日にフリーマーケットを開催いたします。気軽にフリーマーケット体験をしてみませんか。

- 開催日 平成29年10月9日(月・祝)
- 会 場 深川北スポーツセンター1階ロビー
- 対 象 区内在住20歳以上の方が代表者となる個人またはグループ8組(各スペースは長机1つ分です)
- 申込み 9月12日(火)から9月22日(金)までに深川北スポーツセンター設置の申込書で深川北スポーツセンターまでお申込みください。募集予定数を越えた場合は抽選となります。
- 問合せ 〒135-0023 江東区平野3-2-20 ☎3820-8730 FAX 3820-8731
- 出店料 無料



## 深川北スポーツセンター改修工事に伴う休館のお知らせ

深川北スポーツセンター(平野3-2-20)は、設備改修工事のため平成29年10月10日(火)から平成30年3月末日(予定)まで、全館休館いたします。

〈改修工事内容〉

空調設備の改修と増設、ボイラー、プールろ過装置等の大型設備運転機器の交換、オーバーホールを行います。  
問合せ 深川北スポーツセンター ☎3820-8730 FAX 3820-8731

**越中島プール** 夏季のみ営業 越中島1-3-23 ☎5620-0045

交通機関  
●JR京葉線 越中島駅 徒歩2分  
●東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩8分  
●都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩8分  
●都営バス 門33 越中島徒歩1分  
(江東スポーツ施設運営パートナーズが運営しています)

## あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

**4 亀戸スポーツセンター** 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 徒歩15分  
●都営バス 亀戸七丁目 徒歩6分

**5 江東区スポーツ会館** 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 南橋二丁目 徒歩7分 南橋三丁目 徒歩4分 大島一丁目 徒歩8分

**6 東砂スポーツセンター** 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

**7 健康センター** 東陽2-1-1 ☎3647-5402

交通機関  
●東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩8分  
●都営バス 東陽町駅前 徒歩8分 東陽車庫前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分

**1 深川北スポーツセンター** 平野3-2-20 ☎3820-8730

交通機関  
●東京メトロ東西線 木場駅 徒歩10分  
●都営地下鉄大江戸線 清澄白河駅 徒歩12分  
●都営バス 木場公園 徒歩3分 木場四丁目 徒歩5分

**2 深川スポーツセンター** 越中島1-2-18 ☎3820-5881

交通機関  
●東京メトロ東西線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分  
●JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分  
●都営バス 越中島 徒歩1分

**3 有明スポーツセンター** 有明2-3-5 ☎3528-0191

交通機関  
●臨海新交通ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩10分 有明テニスの森駅 徒歩15分  
●りんかい線 国際展示場駅 徒歩15分  
●都営バス 有明一丁目 徒歩3分