

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.79 平成24年(2012年)11月15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/>

江東区スポーツ施設情報紙

ニーズに合わせた チケットで「健康づくり」を おてっだい!!



プール

水温は一定に保たれ、年間を通して利用が可能です。

利用時間:9時30分から21時45分まで
※深川スポーツセンターにプールはありません。

トレーニング

筋力アップからダイエットまで!
目的に合わせてご利用いただけます。

利用時間:9時から21時50分まで



新チケット「共通利用券」活用のススメ!!

プール・トレーニング室の利用方法など詳細は...2ページへ

～年末年始 臨時一般公開のお知らせ～



みなさまのご利用をお待ちしております。

区内6か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。
12月29日(土)、30日(日)8:00～16:00
※潮見庭球場は、改修工事のため休場しております。

スポーツセンターのトレーニング室および屋内プールは、
全施設で年始臨時営業いたします。

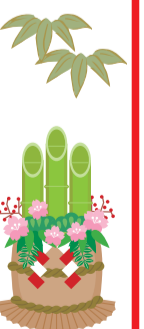
1月2日(水)、3日(木) トレーニング室 9:00～17:00
屋内プール 9:30～17:00

※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 (土)	30 (日)	31 (月)	1/1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
庭球場	臨	臨	休	休	休	休	通常営業
スポーツ会館・深川、 亀戸、有明、東砂、深川北、 各スポーツセンター	休	休	休	休	臨	臨	通常営業

※臨:臨時営業 ※休:休館・休場

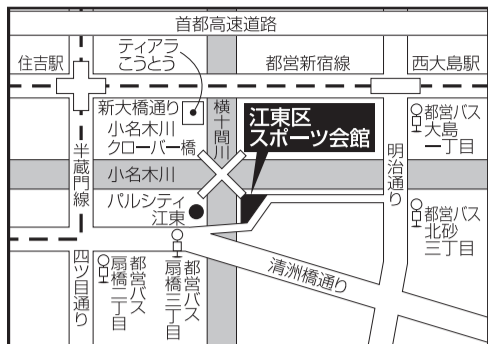


2020年オリンピック・パラリンピックを日本で!

再生紙を使用しています。

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, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists various courses like aerobics, yoga, and dance.

※ヨガ系教室・気功・脂肪燃焼エクササイズ・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

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 courses for children and parents like martial arts, swimming, and sports.

※プール教室については、おむつを使用している方はご参加いただけません。(防水おむつ使用不可)

～ご夫婦や兄弟姉妹 同時抽選を行っています～
スポーツ会館ではご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。ご希望の方は、受講希望される方のお名前等を1枚のはがきにご記入ください。

Advertisement for Silver人材センター (Silver Talent Center) featuring services like house cleaning, home care, and computer lessons.

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。

往復はがき記入例 締切 11/30(金) 必着

Form for application card with fields for address, name, and course selection.

Table showing application addresses for various centers like Sports Center and Deep Blue Center.

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.

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お支払いの手続きを行ってください。

落選の場合...
落選された方は、キャンセルが出た場合にご連絡させていただきます。必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。

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12/5(水)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

新しいチケット「共通利用券」を利用して、お得に楽しく健康づくりをしませんか?

区内のスポーツセンターでどんなスポーツができるかご存じですか?
筋力を鍛える各種マシンや水泳そして、卓球やバドミントン等の般公開、おひとりでもまたお友達やご家族とでも、楽しみながら健康づくりができる設備を取り揃えています。

この10月から、これらの施設をさらにお得にご利用いただけるチケットが発売となります。
その名も「共通利用券」。入館より4時間の間に、トレーニング室や各種般公開目だけでなく、1回につき2時間までプールもご利用いただくことが可能なチケットです。

Table for '使い方いろいろ★スポーツセンターチケット' showing usage rules for general, children, and seniors.

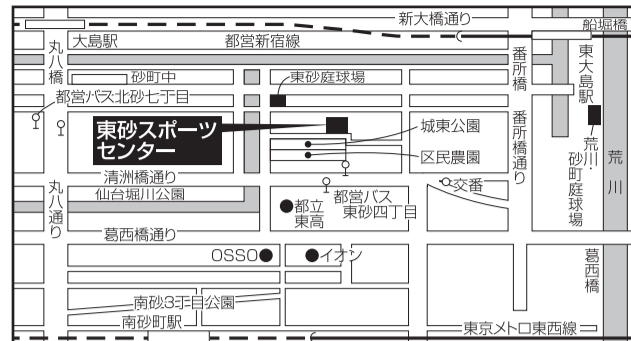
Table for '体育室等利用料金一覧' and 'プール利用料金一覧' showing fees for different times and facilities.

第66回江東区民体育大会 優勝者・チーム 9月30日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。

Large table listing winners and teams for various sports events like swimming, basketball, and tennis.

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



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 Martial Arts.

【フリー参加型教室】 ※H24.12/23~H25.1/6を除く ※H24.12/29~H25.1/5を除く ※H24.11/23-12/28~H25.1/4を除く

Table for free participation classes with columns: フリー, 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.

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, gymnastics, and dance.

注意事項
※水泳教室は、おむつが取れていない、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アキアを除く)
※☆印のついてる教室の運動レベルは、☆が多くなるほど運動強度が上がります。



《事業内容》 ◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業) ◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務) ◆特定派遣業務(学校用務員・各種インストラクター派遣) ◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニングルーム等) ◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援 ◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・設営・撤収) ◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム
株式会社 城西企業
東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai.net

電気工事・設計・施工
株式会社 荘司電気
代表取締役 荘司正利
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13
携帯 090-1850-6708 ☎ 03-6458-5625

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 亀戸水神社 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

お知らせ おすすめ教室 pickup!

各種水泳教室は、泳力レベルに分かれて指導を行うので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。また、アクアピクス等の水中プログラムは顔を水につけることがないので、泳げない方にもおすすめです。水の力で癒されながら、心も体もリフレッシュしませんか?

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, 定員, 受講料. Lists classes like Hatha Yoga, Tai Chi, and Swimming.

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, 定員, 受講料. Lists classes for children and parents like swimming, gymnastics, and dance.

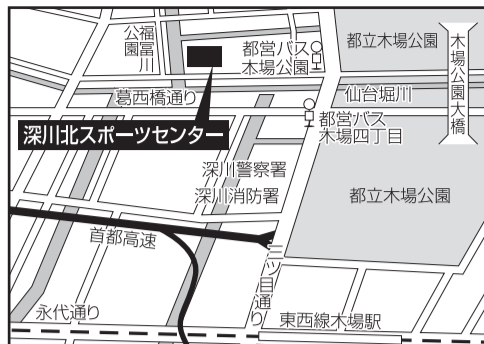
※ソフトテニス教室以外は各教室とも第2期参加者の継続申し込みを行っているため、募集人数は教室によって異なります。詳細については亀戸スポーツセンター(☎5609-9571)までお問い合わせください。

Happy printing
株式会社 松本文信堂
〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
Tel.03-3649-6151 Fax.03-3649-6155

建物総合管理 電気及び空調工事請負
株式会社 ネット
江東支店 〒135-0016 東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999 FAX 03(3553)1983

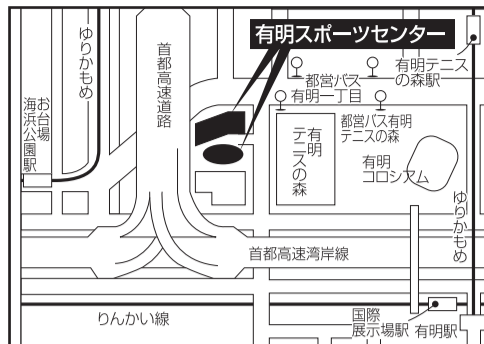


深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730



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

有明スポーツセンター
〒135-0063 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
●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 有明テニスの森 徒歩7分

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881



交通機関
●東京メトロ東西線 ●都営地下鉄大江戸線 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

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 8 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 various activities like aerobics, yoga, and swimming.

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 8 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 activities like aerobics, stretching, and badminton.

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 8 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 activities like aerobics, stretching, and badminton.

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 8 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 activities for children and parents like dance, sports, and swimming.

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。(※3)

Table with 8 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 activities for children and parents like dance, sports, and swimming.

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 8 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 activities for children and parents like dance, sports, and swimming.

フィットこうとう 広告募集中!
本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。

スタッフ募集中!!
スポーツと文化の普及・振興をサポートする企業です。
トレーニングルーム・スタジオ プール・健康づくり教室etc
気軽に問合せください

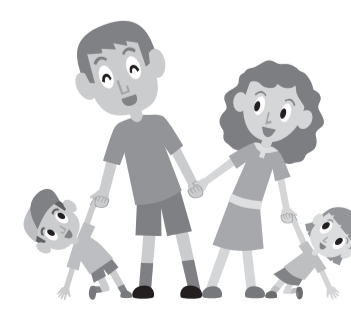
事務機器・事務用文具・法令様式 印刷・ゴム印・印鑑・D.P.E
事務用品センター
〒136-0071 東京都江東区亀戸9-27-13
TEL(3638)3711(代) FAX(3637)0204



深川スポーツセンターからのお知らせ
ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の各コースに参加希望の皆様へ
親子のふれあいを大切にしたい教室です。

建物総合管理 清掃から施設警備まで!
株式会社 日豊サービス
江東支店 〒136-0072 東京都江東区大島7-25-4
TEL:03-3638-5676 FAX:03-3862-5295

生涯スポーツの創造
●学校体育衣料販売 ●学校生活用品販売 ●学校体育教材販売 ●スポーツ用品全般販売 ●各種運動場設計・施工



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

シェイプアップ・メタボ12週間講座

「12週間で3~5kg減」を目標に、医師・管理栄養士・フィットネスインストラクターがサポートするプログラムです。

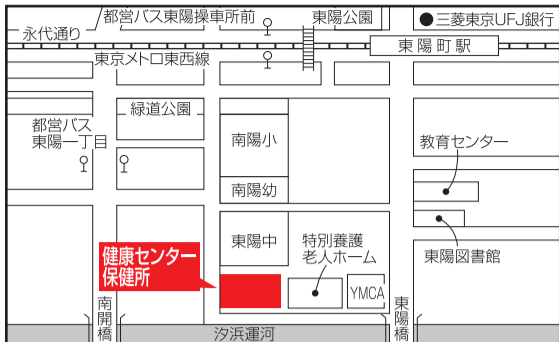
日時	内容	スタッフ
平成25年 1月12日(土) 8:30~12:30	健康度測定 (診察、血液検査、安静時・運動負荷心電図検査、 体力測定など)	医師 川久保 清 (共立女子大学教授)
1月19日(土) 15:00~17:10	開講式 講演 「メタボ生活、今日からリセット」 川久保 清 トレーニング①	講師 水村 真由美 (お茶の水女子大学准教授)
1月19日(土)~23日(水) 10:00~17:00	個別栄養・運動指導 (うち1日、ひとり1時間程度)	李 廷秀 (東京大学医学部准教授)
1月26日(土)~3月16日(土) 毎週土曜日 15:00~16:40	講義とトレーニング②~⑨	
3月23日(土) 8:30~12:30 13:00~14:00	健康度再測定 トレーニング⑩	管理栄養士 新舎 順子
3月30日(土) 15:00~17:10	閉講式 講演 「12週間の成果とこれから」川久保 清 トレーニング⑪	保健師 高橋 美代子 他

**健康センターのトレーニングルーム
メンバーとして登録され、講座期間中は
トレーニングルームを無料でご利用
いただけます。**

対象: 区内在住・在勤
定員: 40人(応募多数の場合は抽選)
費用: 30,000円
申込方法: 往復はがきに ①講座名 ②〒・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
⑧体重を記入し、健康センターまで
締切: 12月5日(水)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



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

お茶の水女子大学人間文化創成科学研究科 准教授

水村 真由美

楽しく元気に シェイプアップ



2006年に厚生労働省は、「健康づくりのための運動指針2006」通称エクササイズガイド2006を策定しました。これには、現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性および状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法や安全に運動を実施するための手だてが具体的に書かれています。でも実は、2006年に初めて国から提案された健康づくりのための運動指針のノウハウは、江東区健康センターが12週間ウォーキングやシェイプアップメタボ12週間でやってきた内容とほぼ同じです。つまり健康センターのさまざまなプログラムは、世に先駆けたものであったことがわかります。

このガイドの中で、運動目標として掲げられている内容は、週に23エクササイズ(メッツ・時)以上の活発な身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズは活発な運動を行うこととあります。皆さんは、「メッツ」や「エクササイズ」という言葉を聞いたことがありますか?メッツとは、安静時のエネルギー消費量に対してその運動のエネルギー消費量が何倍に当たるかを示す単位で、世界的に使われています。エクササイズは日本独自の概念ですが、メッツに活動時間をかけたものに当たります。例えば、4メッツの運動を2時間行えば、8エクササイズの運動を行ったことになるわけです。週23エクササイズ以上ということは、毎日運動することを想定すると、1日当たり約3.3メッツの運動を1時間、もし運動する時間が30分しかなければ、6.6メッツの運動を行う計算になります。メッツは、さまざまな運動について調べられていて、例えばウォーキングであれば速さによって違いますし、スポーツであれば、練習と試合でも違います。運動はただ行えばよいのではなく、どの位の強さの運動をどの位の長く行うかによって身体への効果が変わります。

シェイプアップメタボでは、さまざまな運動を体験する中で、自分の生活パターンに合った長く付き合える運動に出会えるよう、実技や講義が設定されています。また体重減少の効果については、運動に加えて、栄養(食事)や生活パターンの改善も欠かせません。シェイプアップメタボ12週間は、さまざまな角度から、皆さんの健康を考え、身体を確実に変えることのできる素晴らしい機会です。是非我々と一緒に、身軽で健康な身体をめざしてみましょ。

水村(久埜)真由美

- 1989年 第一回江東区12週間ウォーキングより運動指導および体力評価に携わる
- 1992年 江東区シェイプアップ12週間(現、シェイプアップメタボ)の運動指導および体力評価に携わる
- 1997年 東京大学大学院教育学研究科修了、博士(教育)取得
- 1997年~1998年 同大学院専任助手として本郷キャンパス内の運動施設「御殿下記念館」の運営管理を担当
- 1998年~2001年 お茶の水女子大学教育学部芸術・表現行動学科 舞踊教育学コース専任講師
- 2001年 同大学助教授
- 2003年 クイーンズランド大学(オーストラリア)健康科学部客員研究員
- 2004年 お茶の水女子大学人間文化創成科学研究科 准教授

11月25日(日)は 第32回江東シーサイドマラソン大会実施日です。

本大会は企業等の皆さんの協賛をいただいております。

東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、武蔵野大学、佐川急便(株)関東支社
江東区しんぎん協議会、(株)フクシ・エンタープライズ、(株)アサカ
NECソフト(株)、新日本工業(株)、若洲協議会、(有)アクアティック
エビス印刷工業(株)、(株)ハウスポン、小野印刷(株)、(株)ニシ・スポーツ、(株)STK
(株)フォトクリエイト、(株)アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店、(株)パックウエル
小林整形外科医院、(株)損害保険ジャパン、(株)フコックス、新大橋運輸(株)
(社)東京都トラック協会深川支部、(株)PT WAVE、福島県川俣町
(株)川俣町農業振興公社、大塚製薬(株)東京支店、(財)東京靴下工業会 他

南砂トピレックプラザに

3世代スポーツクラブ「OSSO」

SPORTS CLUB



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

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

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 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 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 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp

初心者
無料指導
あり!!

GYM
DANCE
FIGHTING

世界700店舗 No.1フィットネスクラブ
フィットネスクラブ
GOLD'S
GYM

☎03-3645-9434

メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

ゴールドジム 検索

施設体験 通常 ¥2,630
→ ¥500

南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2012年12月30日まで有効