

東京2020

オリンピックまであと

704日

東京2020

パラリンピックまであと

736日

2018年
9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 <http://www.koto-hsc.or.jp/>

フィット

こうとう MINI



深川北スポーツセンタートレーニング室

スポーツセンターを有効活用してみませんか！

夏バテ解消にトレーニング

「夏バテかも…」と感じている方も多いのではないでしょうか。夏バテ解消には、基礎代謝を上げることが有効です。

基礎代謝を上げるには、運動して筋肉をつけるのが効果的です。しかし、まだまだ暑い中、汗をかいて運動するなんてと思っている方、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してみませんか。

トレーニング室では、エアロバイク・筋力マシンなど、自分の体力や目的に合わせたトレーニングを行うことができます。

さらに、専門のトレーナーにマシンの使い方やトレーニングに関する疑問などを気軽に相談することもできます。

お天気や気温、紫外線を気にせずに運動できるトレーニング室を、ぜひご利用ください。

ランニングステーション

仕事帰りにランニングをしたいけれど、着替えや荷物をどうしようと思っている方、区内6か所のスポーツセンターで行っている「ランニングステーション」がおすすめです。

更衣室で着替えを済ませ、ランニング後はシャワーで汗を流してさっぱりして帰宅することができます。

購入された施設利用券により（一般400円）その区分時間内であれば、トレーニング室やプールも利用できます。

スポーツセンターを拠点にランニングを始めてみませんか？

※詳細は各スポーツセンターへお問合せください。



9月17日（月・祝）「敬老の日」イベント

深川北スポーツセンター「シルバースポーツフェスタ」

区内在住・在勤の60歳以上の方を対象に無料のイベントが盛りだくさん！ぜひ、足を運んでみてください。

①「シルバーリフレッシュ体操」

会場 体育室（50人）
 時間 9:30～10:30
 持ち物 動きやすい服装、室内シューズ

②「東京五輪音頭-2020-踊り方講習会」

会場 体育室（50人）
 時間 11:00～12:00
 持ち物 室内シューズ

③「ムリなく！楽しく！水中うんどう」

会場 プール（50人）
 時間 9:30～10:45
 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、
 ロッカー代20円（10円返却式）

亀戸スポーツセンター「ボッチャ講習会」

どなたでも楽しむことができる、パラリンピック種目の「ボッチャ」を、ご家族皆さままで体験してみませんか。

会場 大体育室（30人）
 時間 10:00～11:30
 対象 主に65歳以上の方（ご家族の方も一緒にご参加いただけます。）
 ※障がいをお持ちの方で介助が必要な方は介助者同伴でご参加いただけます。
 持ち物 動きやすい服装、室内シューズ
 申込 9月8日（土）までに電話、FAXまたは直接亀戸スポーツセンターまで
 ☎5609-9571 FAX5609-9574

④「出張骨密度測定会」

会場 研修室（各回13人）
 時間 ①10:00～10:40 ②10:40～11:20
 ③11:20～12:00 ④12:00～12:40

①～④の申込すべて、9月5日（水）9:00～

電話または直接深川北スポーツセンターまでお申込みください。☎3820-8730

深川北スポーツセンター紹介

深川北スポーツセンターは、体育室、プール、トレーニング室、多目的室、プレイルーム、研修室があり、福富川公園の緑にあふれ、太陽光が降り注ぐ明るい施設です。



未就学児と保護者の方が無料で利用できるプレイルーム。まだまだ暑いこの季節、安心して遊ぶことができます。



スタッフ一同、皆さまのご来館をお待ちしております！

