



## 江東区の景色を楽しみながらウォーキングを始めませんか？

残暑も和らぎ、過ごしやすい気温の日々が続いていますね。屋内にこもりがちな寒い冬が来る前に、運動する習慣を身につけたいところです。

始めやすいのはウォーキング。動きやすい服装と履きなれた靴で、まずは無理のない距離をのんびり歩いてみましょう。

江東区には緑や水辺の自然が沢山あります。また、歴史の深い地区、人情味あふれる商店街、市場や展示場、東京2020大会で賑わった副都心エリアなど、様々な顔があります。

江東区健康スポーツ公社では、皆様の運動習慣のきっかけになるよう、江東区の特徴を活かした事業を実施してまいります。

### 有明スポーツセンター

#### 「東京2020競技会場を巡るウォーキングツアー」

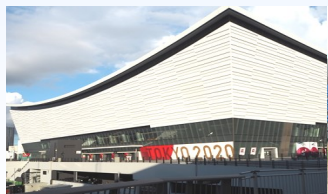


有明スポーツセンター  
〒135-0063 有明2-3-5  
☎ 03-3528-0191

沢山の感動を与えてくれた「東京2020オリンピック・パラリンピック」。その舞台はレガシーとして引き継がれ、これからのスポーツ発展に活用されていきます。

有明スポーツセンターでは、センターから歩いてまわれる範囲にある、いくつかの競技会場を巡るウォーキングイベントを開催いたします。あの感動を思い出しながら、ご自身の健康づくりの一步を踏み出してみませんか。

【開催日時】令和3年11月14日(日)10:00～12:00【定員】15名【参加費】200円【申込方法】10月26日(火)より有明スポーツセンター窓口および電話にて先着順。  
※詳細は有明スポーツセンターへお問い合わせください。



### 亀戸スポーツセンター

#### 「季節を感じるウォーキング」



亀戸スポーツセンター  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎ 03-5609-9571

亀戸スポーツセンターの近くを流れる旧中川。江戸時代には水運の要所であり、河口には中川船番所が設けられ、関所として物資の厳しい管理がなされていたそうです。

そんな旧中川の河川敷も、今では季節を彩る花々が咲き自然を楽しめる憩いの場となっています。この度、旧中川河川敷をコースとしたウォーキングイベントを開催します。効果的なウォーキング方法を学ぶ座学も行います。

【開催日時】令和3年11月3日(水・祝)9:30～12:00【定員】20名(中学生以上)【参加費】1,000円(保険代含む)【申込方法】10月19日(火)締切で事前申込があります。空きがあれば10月20日(水)以降亀戸スポーツセンター窓口および電話にて先着順。  
※詳細は亀戸スポーツセンターへお問い合わせください。



## より健康的に運動するために知っておきたいこと

### ウォーキング前のストレッチ、ウォーキングフォームのポイント、靴の選び方を知ろう



気軽に始められるウォーキングですが、準備がしっかりできていないと、思わぬ怪我をしてしまうなど、本末転倒になってしまいます。

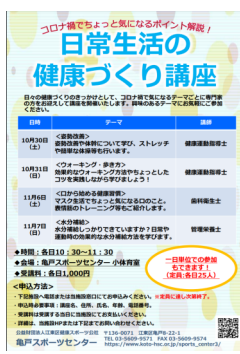
ストレッチ、フォームのポイント、靴の選び方について、厚生労働省が情報発信していますので、ぜひご確認ください。

厚生労働省ウェブサイトより引用

(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf>)



### 姿勢改善、歩き方、口内衛生、水分補給を知る 日常生活の健康づくり講座(亀戸スポーツセンター)



長く続くコロナ禍で、健康について考える機会が増えたのではないのでしょうか。

亀戸スポーツセンターでは、10月30日、31日、11月6日、7日の全4回で、「姿勢改善」「ウォーキング」「口内衛生」「水分補給」について専門家を招いた講座を開催します。関心のある回だけでも受講可能です。受講料各回1,000円。



## 健康センター歩行姿勢測定システム

健康センター（東陽2-1-1）に、歩行姿勢測定システムがあるのをご存知ですか？

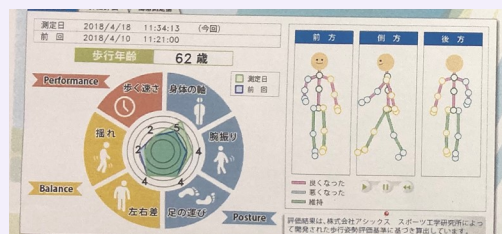
健康センターが参加している「東陽・新砂地区運河ルネサンス協議会」より無償貸与され、がん検診などでロビーが混雑する日以外は開放しています（歩行補助具を使用しない18歳以上を対象としています）。

測定方法は簡単。タッチパネルで生年月日と性別を入力したら、スタート位

置に待機。合図と共にディスプレイに向かって約5m歩行します。すると、即座に歩行姿勢がアニメーション化され、前後左右の傾き、手足の運びの対称性、歩行速度などから、「歩行年齢」が算出されます。プリントアウトもできます。

自分の歩行姿勢を客観視することで、いつまでも元気に歩くことができる正しい姿勢を意識するきっかけになります。

健康センターへお越しの際は、ぜひご利用ください。



## 江東区愛深まるグッズ販売中！

屋内スポーツ施設および健康センターでは、江東区ブランドコンセプトロゴ（ハートマーク）デザインのスポーツタオルや速乾性Tシャツ、江東区観光協会のコトミちゃんグッズを販売しています。この度、コトミちゃんグッズのステンレスボトルなどの取扱いが始まりました。各施設窓口にてお問い合わせください。



↑江東区観光協会のコトミちゃんグッズ、タオルやハンカチ、ステンレスボトルの取扱いが始まりました。



←江東区役所にも掲げられているブランディングロゴ。スポーツと人情が熱いまち江東区。タオル1枚860円。

## 江東区家庭料理検定締切迫る



日本の食文化に関する知識、食事に関する正しい知識と選択力、調理の基礎など健康増進につながる知識を深めるきっかけに、受検してはいかがでしょうか。高得点者には区長賞有。6割以上の得点者に「KOTOフードマスター認定証」を贈呈。10月29日まで申込み受付中。

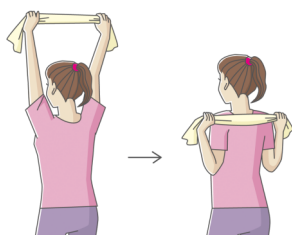
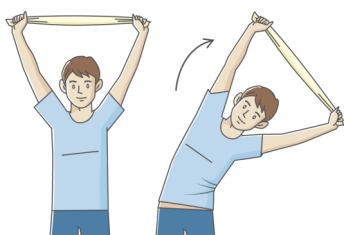
受検要項は、区ホームページもしくは、屋内スポーツ施設を含む区内配布場所にて入手いただけます。お問合せは、江東区保健所健康推進課へ ☎3647-6713



## 身近なものを上手に活用！生活の合間にちょっとした運動を取り入れましょう！

スポーツ用品店にはトレーニングの効果を高める器具類がたくさん並んでいます。しかしながら、身近なものを上手に活用することでも効果を高めることができます。今回はタオルの活用方法です。タオルの両端を掴んでバンザイします。

バンザイのまま体を横に反らせたり、タオルを突っ張らせたまま首の後ろまで下げると肩甲骨周辺がほぐれてスッキリします。関節の柔軟性や可動域を維持することは大切です。痛みのない範囲で、無理せずに行いましょう。



## 感染症対策にご協力をお願いします。



家を出る前、施設利用直前に、熱を測り、平熱より高いと感じられる場合には、ご利用をお控えください。



館内ではマスクを着用ください。施設利用時の着脱については、各施設のルール、職員の指示に従ってください。



利用者間の密集を避け、不要不急な会話は控えください。



利用前後の手指等の洗浄・消毒、および使用された器具の消毒をお願いします。



施設利用時は、体調チェックリストを記入提出いただきますようお願いいたします。



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。緊急事態宣言等で、利用休止になる場合がございますので、ホームページも併せてご確認ください。  
<https://www.koto-hsc.or.jp>（左の二次元コードからもアクセスできます）  
 ※各施設の混雑状況等を発信するTwitterアカウントもありますので、ぜひフォローしてください。

