



## 冬こそウォーキング!

今年は秋がなかったかのように、朝・晩の冷え込みが強くなり、気づけば冬が到来していましたね。

これからの季節、運動をしたいという気持ちはあるものの、寒さに腰が重くなり「明日でいいか」と自身に言い訳をしていると、気づけば桜が満開！なんてことになりかねません。また、わざわざ寒いところに向くより、温かい部屋に居た方が風邪もひかないし健康的と思う方がいるかもしれません。

しかし、暖くなるまで短く見積もって3か月間、あまりにも体を動かさずに過ごせば、間違いなく体力が低下し、せっかくの春も楽しめなくなってしまいます。

そこで寒い時期におススメしたいのが「ウォーキング」です。特別な道具を用意する必要がなく、気軽に習慣化しやすいです。

厚生労働省の、生活習慣病の発症リスクの低減等を目的として達成することが望ましい身体活動の基準でも、一般成人は8,000歩程度、65歳以上の高齢者は6,000歩程度と、歩数を例にされています（令和5年8月発表の身体活動基準案を参考）。

### ウォーキングのメリット

#### ■ 手軽だけど体に良いことが多い

長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

#### ■ 傷害のリスクが少ない

ジョギングなどと異なり、常に足が地面についていますので、膝や腰の疾患を抱えている方でも傷害のリスクが少なく、精神面でも開始時のハードルが低い運動として人気があります。

（参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」）

#### ● 冬のウォーキングでの注意点

- ・寒い時期は筋肉が固くなりやすいので、運動を始める際には必ずストレッチや体操をして身体を温めましょう。
- ・汗をかきにくい忘れがち水分補給をしましょう。
- ・屋外で運動をする際は気温差に注意しましょう。
- ・体温調節しやすい服装、滑りにくいシューズを選びましょう。

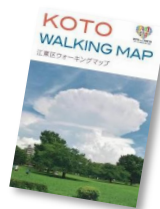


### ウォーキングマップを配布しています！

各スポーツセンター、文化センター、図書館など、区内各所にて『江東区ウォーキングマップ』を配布しています。

江東区ウォーキングマップには、江東区全体を網羅した14のウォーキングコースが掲載されています。歴史の残る深川・亀戸エリア、自然や四季を感じる砂町エリア、東京2020大会会場など近代的な建築物の並ぶ湾岸エリアと、色々な景観が楽しめます。

同じコースでも季節によって見える景色も変わり、何度でも楽しめます。



### ウォーキングマップを活用した事業も開催予定！

公社主催ウォーキング事業でも、ウォーキングマップを活用していきます。



開催施設	イベント名	開催時期
東砂スポーツセンター	東砂ジャガイモウォーキング	令和6年1月21日(日)
	ノルディックウォーキング体験講習会	令和6年2月4日(日) 令和6年3月2日(土)
江東区スポーツ会館 深川北スポーツセンター	ウォーキングマップ活用事業(仮)	令和6年3月予定

### 地域クラブ活動 はじまりました！



スポーツ庁および国や都の方針を受けて「地域クラブ活動」がはじまりました。区のホームページで実施プログラムの確認、応募ができます。



### 幼児スペース、キッズスペースの利用を再開しました。

深川スポーツセンター幼児スペース  
深川北スポーツセンターキッズスペース  
利用を再開いたしました。ご活用ください。



**第8回 みんなdeスポーツフェスタ**  
2023年12月10日(日) 10:00~15:30  
会場: 江東区スポーツ会館

入場無料

トークショー & デモンストレーション  
11:45~13:00

スポーツ教室  
10:00~11:15

レクリエーション  
ボッチャ教室

パラスポーツ体験  
13:30~15:30

スタッフリレー  
10:00~15:30

**アスリートによるトークショー&デモンストレーション!  
当日参加可能なイベントもたくさんあります!**

東京2020大会レガシーの継承および障害者スポーツへの理解促進を深めていただく事業として、第8回みんなdeスポーツフェスタを開催します。

日本トップレベルのオリンピック、パラアスリート、デファアスリートをゲストにお招きするトークショー & デモンストレーション、様々なパラスポーツを体験できるコーナー、障害者eスポーツ体験コーナーなど、当日参加可能なイベントも多数ご用意しています。



東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、優しさを、未来につなげるプロジェクト  
**TOKYO2020 LEGACY PROJECT**  
江東区健康スポーツ公社

**障害者エンジョイ  
アクアエクササイズ**

11月25日より申込開始

日時	12月17日(日) 9:30~11:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	知的障害・精神障害のある方で、自身で歩行可能な令和5年4月1日現在12歳以上の方
定員	15人 ※申込順
費用	無料
申込	11月25日(土) 9:00より窓口、電話、FAX
締切	12月5日(火)まで

<お問合せは>

江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



**深川SC 防災キャンペーン**

申込不要

**防災キャンペーン**  
2023年11月29日(水)  
10:30~12:00

みんなで備えよう!

主な実施内容  
初期消火訓練(エア消火器使用)  
応急救護訓練(ゲームAED使用)  
消防車と写真撮影

先着100名に防災食品プレゼント!

<協力>  
東京消防庁深川消防署  
永代出張所

<お問合せは>

深川スポーツセンター  
〒135-0044 越中島1-2-18  
☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884

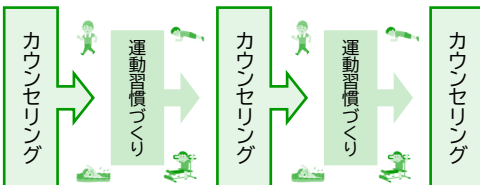


**大好評! 私の健康プロジェクト第2期! 1~3月に実施します!**

申込受付中

今夏8月の有明スポーツセンターを皮切りに屋内スポーツ施設全館で実施いたしました、運動のプロ、食事のプロとのカウンセリングを定期的に行い、モチベーションを保ちながら運動習慣を身につけていただくための事業「私の健康プロジェクト」は、おかげさまで多くの方々にご参加いただけました。

第2期は、令和6年1~3月に開催いたします。



施設名	実施期間	申込方法
江東区スポーツ会館	1月6日(土)~3月10日(日)	WEB、電話、窓口
有明スポーツセンター	1月7日(日)~3月17日(日)	WEB、電話、窓口
深川スポーツセンター	1月13日(土)~3月31日(日)	WEB、電話、窓口
亀戸スポーツセンター	1月17日(水)~3月14日(木)	WEB、電話、窓口
深川北スポーツセンター	1月24日(水)~3月28日(木)	電話、窓口

※東砂スポーツセンターで参加をご希望の方は、東砂スポーツセンターまで直接お問合せください。  
☎03-5606-3171



**健康センター  
栄養相談・運動相談**

申込受付中

事業	栄養相談 (管理栄養士との個別面談)	運動相談 (健康運動指導士との個別面談)
日時	12月3日(日)・24日(日) 10:00~15:30 ※ひとり20分程度	12月3日(日)・24日(日) 13:30~16:30 ※ひとり20分程度
会場	健康センター	
定員	各8人 ※申込順	各6人 ※申込順
費用	無料	無料
申込	11月16日(木) 9:00より電話、窓口	
締切	定員に達し次第	

<お問合せは>

健康センター(事務局)  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048



**健康センター  
健康講演会「認知症を正しく理解し予防につなげよう」**

申込受付中

日時	12月17日(日) 講演13:30~14:15 質問の回答14:15~14:30
講師	東京保健医療専門職大学副学長 リハビリテーション学部作業療法学科教授 草野 修輔 先生
会場	Zoom配信および江東区スポーツ会館、深川北スポーツセンターでのテレビ画面中継配信
定員	Zoom配信 100人 ※申込順 テレビ画面中継配信 各25人 ※申込順
費用	無料
申込	11月16日(木) 9:00よりWEB テレビ画面中継配信参加の場合、各施設窓口・電話
締切	定員に達し次第(申込状況確認は各施設まで)



リハビリテーションの観点から認知症評価と予防指導に関わってきた草野修輔先生より、「認知症の種類・症状・評価法」などについて解りやすく紹介するとともに、認知症の早期発見や認知症発症予防の観点から認知症の前段階である「軽度認知障害(MCI)」についてご紹介し、さらに今からできる予防方法・認知症に対する心構えなどについてもご紹介いたします。

●Zoomによるオンライン配信です。

パソコンやタブレット、スマートフォン等からご参加いただけます。インターネット環境は、各自でご準備ください。当日のZoomへのアクセス方法については、お申込み後メールにてお知らせいたします。

●インターネット環境が整っていない方は

以下の2施設にて、テレビ画面中継配信をいたしますので、そちらでご受講をご検討ください。

- ・江東区スポーツ会館 (北砂1-2-9 ☎03-3649-1701)
- ・深川北スポーツセンター (平野3-2-20 ☎03-3820-8730)



お知らせ フィットこうとうNo117発行しました

11月15日に発行されたフィットこうとうNo117、皆さまもうお読みいただけましたか? ウォーキング、ランニングのおすすめや、令和6年1~3月開催の第3期教室募集について掲載しています。



お知らせ 令和6年4月1日付職員採用試験実施

公益財団法人江東区健康スポーツ公社、令和6年4月1日付職員採用試験を実施します。採用試験案内および、採用試験申込用紙は当公社ホームページよりダウンロードいただけます。【申込締切: 11月30日(木)】



お知らせ 3x3の個人利用を始めました

深川北スポーツセンターにおける毎月第4土曜日の午後区分(13:00~17:00)にて、3x3(スリーエックススリー)の個人利用を始めました。3x3専用公式球も用意しています。江東区から3x3を盛り上げていきましょう!



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。災害等で、利用休止になる場合がありますので、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X(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

