



## ロコモは予防できる！

### 誰もが体力低下している

ふと、疲れやすくなっていたり、息切れしやすくなっていたり、『若かりし頃と比較して体力が衰えたなあ』と感じることはありませんか？

また、技術の進歩によって、日々の生活の中でも自分の足の移動は少なくなってきましたね。使われない筋肉は知らず知らず衰えていきます。筋力低下が進むと、立ち上がることが辛く感じられたり、歩くことや外出をすることが億劫になったり、やがては「ロコモ」になってしまうことも考えられます。

人は加齢とともに誰もが体力が低下しますので、今一度日常生活を見直し、体力の原動力である筋肉を適度に使い続けて「ロコモ」の予防に取り組んでみませんか。



ほくは（わたしは）大丈夫？

自分の状態を知っておこう！

参加無料  
申込順

### スポーツセンターでロコモ度チェック！

#### ロコモ度チェック事業開催スケジュール

実施日	会場
9月17日(日)	深川北スポーツセンター
9月23日(土)	亀戸スポーツセンター
9月28日(木)	東砂スポーツセンター
9月29日(金)	江東区スポーツ会館
9月30日(土)	深川スポーツセンター
10月1日(日)	有明スポーツセンター

※ロコモ度チェック事業については、こうとう区報9月1日号または公社ホームページにてご確認ください。

自身の体力の状態を知ることは大切ですが、どのように調べたらよいかわからない。

そんな皆さまへ、9月17日より、各スポーツセンターにてロコモ度チェックができる事業を実施します。ロコモ度チェックは、3つのテスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）をおこない、そのテスト結果を基に健康運動指導のプロによる運動に関するアドバイスや、カウンセリングも受けられます。

これからも自分の力で活動できるよう、不安を抱える前に確認しておきましょう！

### ロコモって何？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の事で、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

40代50代でその兆候が見え始めた時に適切な予防を行うことで、いつまでも自分の足で歩くことが期待できます。また、ロコモ度については下肢筋力を調べるテストと歩幅を調べるテストによって確認することができます。



▲立ち上がりテスト



▲2ステップテスト



▲ロコモ25(簡単な日常動作に関する質問)  
出典:ロコモチャレンジ！推進協議会

### 生活を見直してロコモ予防

「体力が低下しているな」と感じて、急に運動するのはケガのもとです。日常生活で身体を動かす機会を増やす、部屋でくつろいでいる時にストレッチをしてみる等、無理のない範囲で運動習慣を作っていくことが大切です。身体を動かす習慣ができれば、スポーツセンター、健康センターのほか文化センターや福祉施設等が開催する軽運動のイベントにも参加してみましょう！



乗り物を変えてみる(歩いてみる)



くつろぎ時間を有効活用

※絶対に無理をしないようにしましょう。

### 健康センターの栄養相談、運動相談もご活用ください。

栄養相談 ※20分程度	事前に記入いただく食事記録をもとに、管理栄養士との個別面談をします	月2回実施 各8人定員 ※要事前予約 (申込順)
運動相談 ※20分程度	体組成計の測定値等から、健康運動指導士との個別面談をします	月2回実施 各6人定員 ※要事前予約 (申込順)

お問合せ：江東区健康センター（東陽2-1-1）  
電話03-3647-5402 FAX03-3647-5048



### 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。



## 健歩の達人ライト

9月1日  
より申込開始

日時	10月7日～12月23日（土曜日・全12回） 13:00～16:00頃
会場	健康センター
対象	区内在住・在勤・在学で、中学生を除く15歳以上の方 ※ただし初参加、過去参加から5年経過された方に限る
定員	46人※応募多数抽選（区内優先）
費用	9,600円
申込	9月1日（金）よりWEB・窓口・はがき
締切	9月14日（木）必着（WEBは24:00まで）

<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



## ジョギング講習会

9月1日  
より申込開始

日時	10月1日～12月10日（日曜日・全8回） 13:30～15:00 ※10月15日、11月5・26日を除く
会場	深川北スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	25人※応募多数抽選（区内優先）
費用	9,600円
申込	9月1日（金）よりWEB・はがき
締切	9月15日（金）必着（WEBは24:00まで）

<お問合せは>

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20

☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



## 江東シーサイドマラソン大会サポート企画 足型測定会

9月1日  
より申込開始

日時	9月23日（土・祝）①9:00～12:00 ②13:00～17:00
会場	東砂スポーツセンター
対象	第41回江東シーサイドマラソン大会に出場予定の方 ※当日、エントリー通知の確認をします
定員	①6人、②8人 ※①②どちらが選択、一人20分程度 ※応募多数抽選
費用	500円
申込	9月1日（金）よりWEB
締切	9月10日（日）24:00まで

<お問合せは>

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1

☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176



## リラクゼーションヨガ

8月27日  
より申込開始

日時	10月1日（日）13:30～14:45
会場	東砂スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方
定員	50人※申込順
費用	600円
申込	8月27日（日）9:00より窓口・電話
締切	9月10日（日）※定員になり次第終了

<お問合せは>

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1

☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176



## 骨盤底筋ピラティス

9月1日  
より申込開始

日時	10月15日（日）A 9:30～10:30 B 10:45～11:45
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	AB各20人※応募多数抽選（区内優先）
費用	1,000円
申込	9月1日（金）よりWEB・窓口・はがき
締切	9月15日（金）必着（WEBは24:00まで）

<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



## スポーツの日 ダンスフェスタ

9月1日  
より申込開始

日時	10月9日（月・祝） 13:00～17:00（リハーサルは午前）
会場	深川北スポーツセンター
対象	発表会で発表することができるチーム ※中学生以下のチームは保護者が必要
定員	15チーム※応募多数抽選（区内スポーツセンター教室 事業参加チーム、江東区スポーツネット登録団体優先）
費用	2,000円（1チーム）
申込	9月1日（金）よりWEB
締切	9月15日（金）24:00まで

<お問合せは>

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20

☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



## 上達への道 剣道・弓道

8月21日  
より申込開始

教室	剣道教室 ①小・中学生の部 ②一般の部（六段以下）	弓道教室
日時	10月4日～10月27日 （水・金曜日・全8回） ①18:00～19:30 ②19:30～20:50	10月6日～12月1日 （金曜日・全8回） 19:00～20:30 ※11月3日を除く
会場	江東区スポーツ会館	
対象	①小・中学生 ②一般	高校生を除く18歳以上の 初心者
定員	①②各40人※応募多数 抽選（区内優先）	20人※応募多数抽選 （区内優先）
費用	①1,000円 ②2,000円	10,000円
申込	8月21日（月）よりWEB・はがき	
締切	9月8日（金）必着（WEBは24:00まで）	

### お知らせ 深川スポーツセンター第2多目的室

深川スポーツセンター1階のこれまでレストランとしてご利用いただいていた場所が、11月より「第2多目的室」として生まれ変わります（従来の多目的室は「第1多目的室」に名称変更します）。



## はじめてのビーチボール教室

9月1日  
より申込開始

日時	10月2日～2月5日（月曜日・全10回） 19:15～20:30
会場	江東区スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学の中中学生以上
定員	30人※応募多数抽選（区内優先）
費用	5,700円
申込	9月1日（金）よりWEB・窓口・はがき
締切	9月15日（金）必着（WEBは24:00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



## 有明ハロウィンマーチ

9月11日  
より申込開始

日時	10月29日（日）10:00～13:30（予定）
会場	有明スポーツセンター周辺
対象	仮装をして約5km歩ける方
定員	150人※応募多数抽選（区内優先）
費用	1,000円
申込	9月11日（月）よりWEB ※9月11日は休館日のため、お問合せは9月12日（火）以降に お願いいたします。
締切	9月29日（金）24:00まで

<お問合せは>

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5

☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192



### お知らせ 小学生スーパードッジボール大会日程

日程	会場	日程	会場
10月22日（日）	亀戸SC	11月19日（日）	有明SC
11月5日（日）	深川北SC	12月3日（日）	深川SC
11月12日（日）	スポーツ会館	12月17日（日）	東砂SC



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、当公式LINEでも情報発信しています。



KOTO City in TOKYO  
スポーツ人口が増える江東区