

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.73 平成23年(2011年) 7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/>

## 江東区のスポーツ施設情報紙



# 夏本番! 暑さに負けない 体づくりを始めましょう!

今年の夏は、脱冷房生活がキーワード。スポーツで快適に夏を乗り越えよう。

### 爽快な汗をいっぱいかきましょう

今年の夏は、節電対策のために冷房を控えめにすることが求められています。気温や室温が高くなるにつれ、体温調節が上手くいかず、体調を崩すことがあります。それに対応するには、しっかり汗をかける体づくりが必要です。

適度な運動と適切な水分補給で、爽快な汗をかき、暑さに負けない体づくりを始めましょう。



夏を乗り切るために、  
有酸素運動などで  
体の中を温め、  
汗をかく習慣を  
つけましょう。

### ほてった体をクールダウン 暑い夏こそプールで泳ごう!

温水プールが充実し、一年を通して水泳を楽しめるようになりましたが、暑い夏こそプールがおすすめ。

プールの中では常に体を冷やしながら運動が行えるため、熱中症の心配が軽減されます。水中では気づきにくいかもしれませんが、しっかり汗もかきます。

また、水には癒しの効果もあるといわれています。暑さで疲れた心とカラダをリフレッシュしませんか。

**屋内プールは7月19日(火)より、  
夏時間の朝9時から営業します!**

### 越中島プール オープン中 グランチャ東雲もオープン

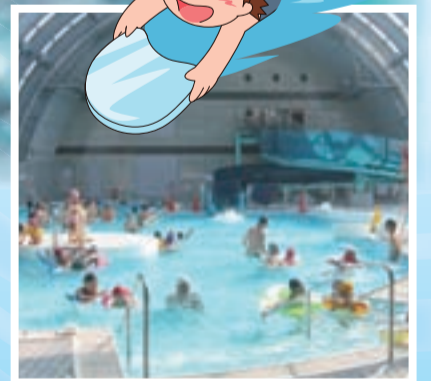
江東区唯一の屋外プールが7/2からオープンしています。営業時間、休場等については、江東スポーツ施設運営パートナーズのホームページ (<http://di-ksp.jp/>) をご覧いただくか、直接、お問合せください。  
TEL:3522-0846 (屋外スポーツ施設事務所・夢の島競技場内)

また、今年4月より、東雲に江東区児童・高齢者総合施設グランチャ東雲がオープンしました。\*屋内プール有

詳しくは、グランチャ東雲のホームページ (<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha/>) をご覧いただくか、直接、お問合せください。  
TEL:5548-1992

### 秋からの教室募集がスタート

←4面をご覧ください



### 7~9月のスポーツ施設の営業と節電について

区内の各施設では、この夏の電力需要と供給のバランスを取るため、節電に取り組んでいます。

各スポーツ施設においても、照明機器の削減、空調設備の使用を控えるなどの対策をとり、電力量の削減に努めていますが、これから夏本番を迎えるにあたり、更なる節電が求められています。

そのため、各スポーツ施設では、室内温度や照度を快適に保つことができないことも想定されます。また、施設によっては、ドライヤーの利用中止やエレベーターの休止等も検討しています。なお、「需給逼迫警報」が政府から発令された場合、緊急で施設の利用中止を行うことがあります。

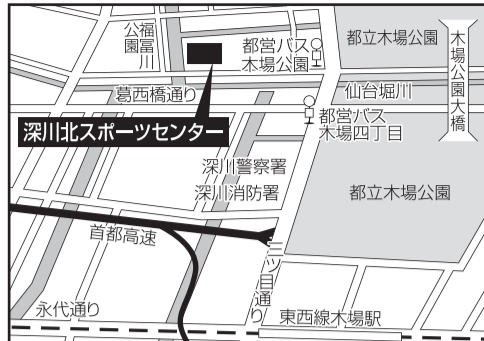
利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、スポーツの場の提供と安全の確保を最優先に営業を行う方針です。

また、ご利用の際は体調管理に十分にご注意の上、スポーツを楽しんでいただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。





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

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 courses like Pilates, Yoga, and Zumba.

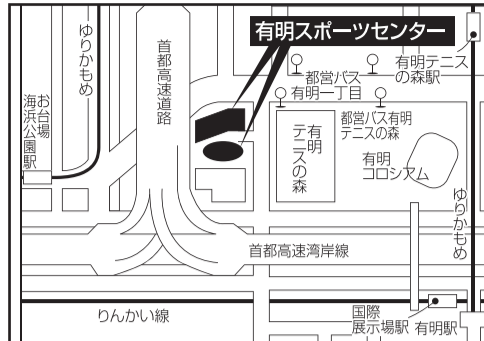
子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。 ※泳教室の時間は、指導時間です。

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 children's and parent-child classes including swimming and dance.

安全と安心をテーマに
高年齢者介護予防事業
トレーニング指導
健康グッズ
介護予防用下し機器
トレーニング機器

公共体育施設向け運営支援システム
すこやかHello
登録 入館・退館 コンディション管理 運動処方
SystemD 株式会社 システムディ

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8分 有明テニスの森駅 徒歩12分
●りんかい線 国際展示場駅 徒歩12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

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 fitness courses.

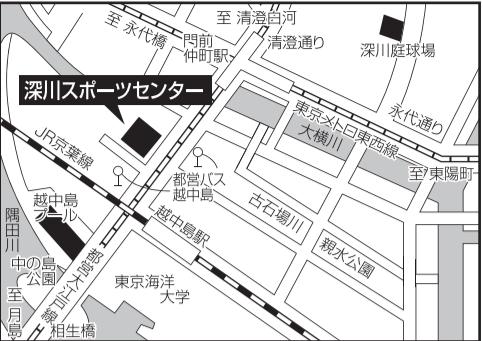
子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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 children's and parent-child classes.

※ヒップホップの「STD」は初中級者向け、「EXP」は上級者向けになります。
※有明スポーツセンターでは、子ども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。



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 fitness and dance courses.

※1「ヨガ 土①②」は同一の内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。
※2「中級者バドミントン」は、江東区バドミントン協会が行っている諸大会等で、3部以上に登録(相当)されている方を対象とします。

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 children's and parent-child classes.

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 GOS
〒136-0071 東京都江東区亀戸9-27-13

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教室です。

東京電力優秀電気工事店
柳澤電気工業株式会社
電気センター ヤナギサワ

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



# いち押し! イベント情報

## スポーツ会館

☎3649-1701  
〒136-0073 北砂1-2-9

### 大人のための社会科見学ウォーキング

健康のためにウォーキング、知識も増えて一石二鳥の企画です。

〈開催詳細〉 全4回のイベントです。

- ①10/6(木)本所防災館
- ②10/13(木)有明水再生センター
- ③10/20(木)新東京丸
- ④10/27(木)がすてなーに

〈開催時間〉12:30~16:00(予定)  
※見学地・集合時間等は  
変更になることもあります。

〈定員〉30人  
〈参加費〉2,000円



### お申込み方法

往復はがきに必要な事項(教室申込みと同じ。4面をご参照ください)をご記入の上、  
8/25~9/8の間にスポーツ会館へ送付してください。  
定員を超えた場合は抽選になります。結果は9月中旬に送付します。

## 深川スポーツセンター

☎3820-5881  
〒135-0044 越中島1-2-18

### みんなきつと速くなる 親子かけっこ塾

陸上競技専門コーチが、小学校低学年生を対象に“走る”ことの楽しさと、速く走るスキルをお伝えします。保護者の皆さんにはすぐ出来る練習法をお伝えしますので、塾終了後に親子で楽しく走ってください。

〈開催日時〉8/6(土)13:30~

〈対象〉小学1~3年生と  
その保護者(組)30組

〈参加費〉1組:2,000円  
兄弟姉妹複数参加  
1人につき:500円追加  
保護者複数参加  
1人につき:1,000円追加

### お申込み方法

往復はがきに①講座名、②氏名・性別(参加者分)、③住所、④電話番号、⑤学校・学年を記入し7/19(火)までに深川スポーツセンターへ送付してください。(必着)  
※窓口へ直接お申込みの際には普通はがきをご用意ください。

## 東砂スポーツセンター

☎5606-3171  
〒136-0074 東砂4-24-1

### トレーニング室「ショートタイムエクササイズ」リニューアル

~新メニューとして『はじめてピラティス』が加わりました!~

トレーニング室「ショートタイムエクササイズ」は、トレーニング室ご利用の方ならどなたでも参加できる運動プログラムです。

料金は、トレーニング室個人利用料以外にかかりません。

新メニューの『はじめてピラティス』は、毎週火曜日15:00~15:45に開催。インナーマッスルを鍛え、カラダのバランスを整えます。脂肪燃焼にも効果的です。ぜひ、均整の取れた美しいカラダづくりにお役立てください。

この他、エアロビクスやストレッチエクササイズ、バランスボールなどプログラムメニューも豊富に取り揃えています。詳しくは、東砂スポーツセンターにて配布しているチラシ、またはホームページをご覧ください。

## 深川北スポーツセンター

☎3820-8730  
〒135-0023 平野3-2-20

### 栄養・トレーニング相談室を開催

管理栄養士による栄養相談とトレーニング室スタッフへの相談を行っています。食生活やトレーニング内容を見直して、健康で理想の身体に近づけてみませんか?

〈開催日〉8/21(日) 9/25(日) ※10月以降も開催の予定です。

〈時間〉各回60分(トレーニング相談20分+栄養相談40分)  
A. 9:10~、B. 9:50~、C. 10:10~、D. 10:50~、  
E. 13:10~、F. 13:50~、G. 14:10~、H. 14:50~、  
I. 16:10~、J. 16:30~ (全10回/日)

〈対象〉トレーニング室利用者 ※初回の方は登録が必要となります。

〈定員〉10人(完全予約制/先着順)

〈参加費〉トレーニング室利用料金 350円

〈申込方法〉直接トレーニング室受付、またはお電話にてお申込みください。

〈備考〉①体組成測定があるので、食後2時間以上おいたトレーニング前がおすすめです。  
②17歳以下の方は、体組成計グラフと指数を出すことができません。

## 健康センター

☎3647-5402  
〒135-0016 東陽2-1-1

### 健康ウォーキング12週間講座 受講者募集!

ウォーキングを始めたい方、さあ、いっしょに歩きましょう!

ふだんあまり歩いていない方でも安心です!

◆初回と最終回は、大学教授によるウォーキング講演会があります。ウォーキングを楽しむ秘訣を学びます。

◆まずは、3km程度からスタート。徐々に歩く距離を延ばして、からだを慣らしていきます。

◆歩くスピードに合わせて3班に分かれます。のんびりウォーキング派にも、しっかりウォーキング派にもそれぞれのペースでお楽しみいただけます!

◆詳細やお申込み方法は、3面に掲載しています。



ベジジンビジネスをリードするシステムサービス。 CLEAN WORLD SHOEI

ショウエイベジジンエコシステム

## プールの電力・水の使用量を大幅に削減

- 電力削減  
ろ過循環ポンプの回転数制御
- 逆洗排水・排熱の削減  
ろ過機逆洗排水再利用システム

有明スポーツセンター様 ご採用の省エネシステムです

導入事例	民間スポーツクラブ様 年間電力削減実績	CO2削減量 26(t)/年	削減率 54%
屋内25mプール (25m×10m)	SBES採用 削減効果	年間削減電力値 45870kwh/年	年間削減コスト ¥550,445/年
屋内歩行プール (127t)			

ご相談・お見積りは Tel:044-766-3080 お気軽にお問合せください。  
E-Mail shoel@shoei-roka.co.jp URL http://www.shoei-roka.co.jp

SHOEI 株式会社 ショウエイ 〒211-0051神奈川県川崎市中原区宮内1-19-23  
TEL.044(766)3080(代)FAX.044(755)4288

南砂トピレックプラザに

## 3世代スポーツクラブ「オッソ」

SPORTS CLUB

# OSSO

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

見学歓迎!  
スクール生募集!

電戸駅東口・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 電戸

03-3636-3990 TOP電戸 検索

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

http://www.dikd.co.jp  
〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

## フィットネスクラブ ワンコイン体験実施!!

結果を得る! 目的を達成する!  
そんなサポートがゴールドジム  
は行えます!

GOLD'S GYM

Tel.3645-9434  
www.goldsgym.jp  
メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩3分

500円施設体験  
& 2011年8月末日まで  
ラウンジ ワンドリンクサービス  
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。