

あなたは本当に、今の健康状態にあった運動をしていますか?



「健康のため」
「太らないように」
「メタボやロコモにならないように」

運動をする理由は人それぞれです。でも、その良かれと思って一生懸命体を動かしたことが、逆に健康を害することもあるのです。

たとえば、高血圧の人が、筋力トレーニングを間違った方法で行った場合、血圧が下がるところか上がってしまうことがあったり、ジョギングをするよりもウォーキングを長い時間続けたほうがより安全に痩せやすい、という場合もあります。

そして、今。インターネットの普及やテレビの健康情報番組等、私たちは情報にあふれた環境にいます。

「血圧がすぐ下がる」「すぐ痩せる」等々、魅力的な情報があちこちから聞こえてきますが、でもちょっと待ってください。

あなたの健康状態に本当に合っているのかどうかは、あなたの体と相談しなければわかりません。

そんな相談ができる仕組みが江東区にはあります。

それが健康センターで実施している「健康度測定」なのです。

今月からこのコーナーではこの「健康度測定」について、紹介していきます。



…健康センターはここにあります…

「スポーツセンターは知っているけど、健康センターってどこにあるんだろう?」

意外に知られていない健康センターは東京メトロ東陽町駅から歩いて8分。運河沿いの静かな場所にあります。

ちょっとしたお散歩にも良い場所です。お散歩ついでにぜひ見学に来てください。



…健康度測定のご案内…

実施日：金・土曜日の午前中 (月4回程度) ※要事前予約

内容：血圧測定、血液検査14項目、問診・聴打診、超音波骨密度測定、安静時心電図検査、運動負荷心電図検査 等

料金：Aコース 7,000円

Bコース 5,000円

※Bコースは、3か月以内の血液検査結果14項目をお持ちの方が対象です。

問合せ：健康センター ☎3647-5402

スポーツ情報コーナー

～ただいま募集中!～

☆ノルディックウォーキングクラブ 関東☆

ノルディックウォーキングとは2本の専用ポールを使うことで、上半身も活発に使います。常に三点支持でウォーキングするため足腰の負担は軽減。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツです。初心者の方にもJNFA公認インストラクターが丁寧に指導致します。

みんなで楽しく歩きましょう。

サークル情報募集中!

●掲載料無料 審査あり 区内活動団体のみ掲載可

【問合せ】健康センター☎3647-5402

イベント予定 (毎月第3土曜日、午前中)

場所：亀戸スポーツセンター

講習内容及び参加費：

①初心者・初級者講習会 ¥500

②とにかく歩きたいNW ¥500

③スキルアップ講習会 ¥3000

(レンタルポール貸出あり ¥500)

9月19日(土) 9:30~11:30

10月17日(土) 9:30~11:30

11月21日(土) 9:30~11:30

詳細は、ブログをご覧ください。⇒<http://nwck.exblog.jp/>

連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤)

070-5564-8417 (村井)



応援します!あなたの健康づくり

フィットこうとうMINI

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 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

☆夏はやっぱりプールで決まり☆

…屋内プール利用のご案内…

カンカン照りの暑さにも、ムシムシした暑さにも、オススメなのがプールです。

暑い間だけ、いつものウォーキングを水中ウォーキングや水泳に変えてみたり、夏休みに入ったお子さんやお孫さんと水遊びを楽しむことも、また楽しいひとときです。

そして、水には癒しの効果もあります。また、屋内プールなら日焼けを気にする必要もありません。

イライラしながら暑さに耐えるよりも、気分もリフレッシュできるプールを利用して、夏を元気に乗り切りましょう。



利用料 (2時間)	大人400円 小学生以下150円 シニア(区内在住65歳以上)150円 ※シニア料金で利用する場合は、それを証明できるもの(免許証等)の提示が必要となります。
屋内プール営業時間	～7/18(土) ※通常期間 9:30~21:45 (最終入場は21:30) 7/19(日)～8/31(月) 9:00~21:45 (最終入場は21:30) ※7・8月の休館日 7/27(月)、8/10(月)、8/24(月) (第2・4月曜日が休館日)
屋内プールに関する事項	<ul style="list-style-type: none"> ・概ね3歳以上のオムツの取れた方が利用できます。 ・小学3年生以下の方は、18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こどもは3人まで) ・小学4~6年生は、2人以上で入場するか、保護者の方が同伴してください。 ・中学生以下の方が18時以降利用される場合は、保護者の同伴が必要です。 ・更衣室ご利用の際、ロッカー代20円(10円返却式)がかかります。 ・水着・水泳帽・タオル、必要な方はゴーグルを各自ご用意ください。(貸出・販売等ありません) <p>◆その他、注意事項はホームページに掲載しています。ご不明な点はお問合せください。◆</p>

江東区内のおすすめ屋内プールはここにあります♪

スポーツ会館	3649-1701	北砂1-2-9
亀戸ｽｰﾍﾟｰﾝﾀｰ	5609-9571	亀戸8-22-1
有明ｽｰﾍﾟｰﾝﾀｰ	3528-0191	有明2-3-5
東砂ｽｰﾍﾟｰﾝﾀｰ	5606-3171	東砂4-24-1
深川北砂ｽｰﾍﾟｰﾝﾀｰ	3820-8730	平野3-2-20



スポーツ会館 「達人への道 卓球教室」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館では、9月に「達人への道 卓球教室」を開講します。初心者の方も大歓迎の教室です。この機会に卓球の基礎を学んでみてはいかがでしょうか。

- 【日 時】 9/2～9/30(水・金) 全8回 19:00～20:30
- 【場 所】 スポーツ会館 小体育室
- 【対 象】 高校生以上 40人(応募者多数の場合抽選)
- 【参加費】 4,400円
- 【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ(スリッパ不可)
お持ちの方はラケット、
更衣室ご利用の場合、ロッカー代20円(10円返却式)
- 【申込み】 往復はがきに①卓球教室と明記の上、②住所 ③氏名
④電話番号 ⑤年齢を記入し、
〒136-0073 北砂1-2-9
スポーツ会館へ
- 【締切日】 8/18(火)必着
- 【主 催】 江東区卓球連盟



亀戸スポーツセンター 「亀戸地区夏まつり 亀スポ会場」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

恒例の「亀戸地区夏まつり」が8/22(土)・23(日)に開催されます。健康づくりコーナーとして、「水中ウォーキング」と「親子もOK! ヒップホップ」の一日教室を実施します。

★水中ウォーキング★

- 【日 時】 8/22(土) 9:30～10:30
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター プール
- 【対 象】 18歳以上の方 30人
- 【参加費】 プール入場料



★親子もOK! ヒップホップ★

- 【日 時】 8/23(日) 18:00～19:00
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター 小体育室
- 【対 象】 どなたでも 40人
- 【参加費】 無料



- 【申込み】 8/4(火) 9:00～
亀戸スポーツセンター ☎5609-9571へ
電話または窓口で(先着順)

深川北スポーツセンター 「真夏の特別ワンデイプログラム」

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

8月22日(土)に特別プログラムを2講座開催します。「リフレッシュ・ヨガ」は、呼吸法を中心に体のすみずみまで伸ばします。「ウェーブ&ポールストレッチ」では、ウェーブリングと円柱状のポールを使って、ストレッチを徹底的に楽しみましょう。

- 【時 間】 ①リフレッシュ・ヨガ 9:20～10:30
②ウェーブ&ポールストレッチ 10:50～12:00

- 【場 所】 深川北スポーツセンター 体育室
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方
①50人 ②35人

- 【参加費】 各510円
- 【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、
更衣室ご利用の場合、ロッカー代20円(10円返却式)

- 【申込み】 8/6(木) 9:00～
深川北スポーツセンター
☎3820-8730へ
電話または窓口で(先着順)



スポーツ会館 「ちびっこのびのびぱあーく」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館では、小学校入学前のお子さまを対象に柔道場を開放しています。暑い日や雨の日でも快適に楽しく遊べ、しかも毎月第3水曜日は、北砂保育園の保育士さんが、保育園で行っている遊びやおもちゃの作り方を教えてください。また、子育て相談も同時に行っています。

※8月19日(水)は「紙人形遊び」です。

- 【開催日】 月曜日 9:00～12:00 (休館日・年末年始を除く)
水曜日 13:00～17:00
※第3水曜日 13:00～14:00のみ 保育士さんと一緒に遊べます
- 金曜日 9:00～12:00
- 【場 所】 スポーツ会館 柔道場
- 【対 象】 未就学児とその保護者
(必ず保護者の同伴が必要)
- 【利用料】 お子さまひとりに付き 100円
※保護者は無料
- 【利用方法】 利用当日、券売機にてこども利用券を購入してください。



シューズロッカー新規利用者募集!

「靴を持っていくのが面倒だな…」と思っている皆さま!各スポーツセンターでは個人用シューズロッカーの貸出をしています。利用希望の方は各スポーツセンターへお問合せください♪

- 【利用期間】 6か月毎の更新制
- 【利用料金】 3,000円(6か月間)
- 【その他】 継続利用される場合は更新ができます。



- ロッカー内は清潔を保ってご利用ください。
- 下記に該当するものは保管しないでください。
- ◆他の方の迷惑となるもの、爆発物や引火しやすいもの
- ◆ロッカーを傷つけたり形状を変える恐れのあるもの
- ◆貴重品、生物

施設名	新規申込の受付開始日	電話番号
スポーツ会館	H27.8/1より受付 利用期間:8～1月	3649-1701
亀戸スポーツセンター	H27.10/1より受付 利用期間:10～3月	5609-9571
有明スポーツセンター	H27.8/1より受付 利用期間:8～1月	3528-0191
東砂スポーツセンター		5606-3171
深川北スポーツセンター	空きが出た場合に随時受付	3820-8730

※現在ロッカーに空きがある場合は、随時受け付けています。(月割)

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	8/8(土) 午後	大体育室	バスケットボール バドミントン
	8/16(日) 午前	柔道場	各種武道
亀戸スポーツセンター	7/26(日) 全日	大体育室	午前:ソフトテニス 午後:バドミントン 夜間:バスケットボール
	7/29(水) 午前	大体育室	卓球
	7/31(金) 午前	大体育室	ソフトテニス
	8/22(土)	江東区民まつり亀戸地区夏まつり 花火大会開催のため21時閉館。(荒天時は翌23(日)に順延)	
	8/23(日) 全日	大体育室 小体育室	午前:ソフトテニス・卓球 午後:バドミントン・卓球 夜間:バスケットボール
有明スポーツセンター	8/8(土) 夜間	大体育室	バレーボール ソフトテニス

★休館日のお知らせ★ 7/27(月) 8/10(月)
毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。