

活用しよう!健康センター

トレーニングルームを利用してみよう

前号まで健康センターの健康度測定についてご紹介してきました。今回は、健康度測定受診後に、健康センターでどんな運動ができるのかについてご紹介していきます。



健康度測定を受診し、医師から運動をしても大丈夫だというお墨付きをもらったなら、さあ、実際にトレーニングルームを利用してみましょう!

トレーニングルームには有酸素運動系・筋力トレーニング系・リラクゼーション系の約27種類のトレーニング機器を取り揃えており、自分の目的に合ったトレーニングをすることができます。機器の使い方についてはトレーナーがレクチャーしてくれるので、初めての方でも安心してご利用になれます。使い方が分かったら、健康度測定で作成された「運動処方」に基づいてトレーニングしていきましょう。

機器を使ったトレーニングのほかに、ストレッチ系やヨガ・太極拳等の体操系、エアロビクス系等、約22種類のレスンプログラムもご用意しております。音楽に合わせて動いたり、他の人と一緒に汗を流したりと、機器を使ったトレーニングとはまた違った楽しさがあり、飽きずに運動を続けることができます。レスンプログラムについても、ご自分に合ったお勧めのレッスンを「運動処方」に記載してありますので、積極的に挑戦していきましょう。

運動することで楽しいのはもちろん、自分の体に変化が表れると運動することへのモチベーションも上がりますよね。トレーニングルームには体組成計という精密機械が常時設置されており、体の部位別の筋肉量や脂肪量、BMIなども計測できるので、運動効果を感じながら楽しくトレーニングを続けることができます。

健康センターは、健康度測定を受診した方が利用できる会員制のトレーニングルームです。利用に際し、健康度測定の判定結果や年齢に応じて有効期限が決められており、引き続き健康センターのトレーニングルームをご利用になるのであれば、健康度測定を再び受診することが必要となります。つまり、運動しても大丈夫かどうかの検査を定期的に行うことになるので、安心して運動を継続することができるのです。

健康センターで無理なく健康に、そして楽しく、運動習慣を身につけませんか?



- ◆健康センターのトレーニングルームを利用するには、「健康度測定」の受診が必要です。
- ◆利用時間は、9:00~21:00です。(最終入場 20:30)
- ◆各スポーツセンターの回数券やフリーパス(定期券)等は、ご利用になれません。

【健康センタートレーニングルーム ご利用料金】

1日	500円
回数券(11枚綴り)	5,000円
フリーパス1ヶ月	4,000円

スポーツ 情報コーナー

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

◆ 城東ミニバスケットボールクラブ ◆

小学生男子のミニバスケットボールチームです。「楽しく、強く」を目標に活動しています。体験随時募集しています。

- 費用 入会金 2,000円
月会費 2,000円
- 対象 小学新1~新6年生の男子
特に1~4年生を募集しています。
- 連絡先 浅子 恵美子
080-3028-5262



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/>

第9回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ開催! 今年のチャンピオン決定!

2月21日(日)にスポーツ会館にて開催され、江東区ナンバーワンのチームが決まりました。結果は下記のとおりです。

【3年生の部】		【4年生の部】	
優勝 とよきたキング (豊洲北小学校)		優勝 三砂五郎丸 (第三砂町小学校)	
優勝コメント ♪とてもうれしかったです。予選が終わってから毎日、朝練習をしました。応援してくれたみんなに感謝したいです。		優勝コメント ♪とてもうれしいです。すぐ練習したわけではないですが、チームワークがよかったのだと思います。	
準優勝 八名川ブルージェイズ (八名川小学校)		準優勝 豊洲チャンピオンズ (豊洲北小学校)	
第3位 南砂ファイヤー (南砂小学校)		第3位 NEXT 一亀 (第一亀戸小学校)	
第4位 SKドラゴン (豊洲小学校)		第4位 豊洲ストライクショット (豊洲小学校)	
【5年生の部】		【6年生の部】	
優勝 元加賀コロチキYDT (元加賀小学校)		優勝 枝川ファイターズ (枝川小学校)	
優勝コメント ♪とにかく優勝を目指して練習してきました。平日でもお母さんたちに見守ってもらえました。感謝しています。		優勝コメント ♪パス回しを中心にしっかりと練習してきました。たくさんの強いチームが出ていましたが、チームワークを生かして10人で力を合わせて頑張れました。	
準優勝 三代目三砂ブラザーズ (第三砂町小学校)		準優勝 南砂ビクトリーワン (南砂小学校)	
第3位 マックスマック (豊洲小学校)		第3位 水神ミラクルファイター (水神小学校)	
第4位 魔王 (第二亀戸小学校)		第4位 元加賀乙女心 (元加賀小学校)	

小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグは、各スポーツセンター予選会の上位2チームが出場します。今大会の予選会には251チーム、計2,707人の選手が出場しました。次回の大会日程は下記の予定です。皆様のご参加をお待ちしています!

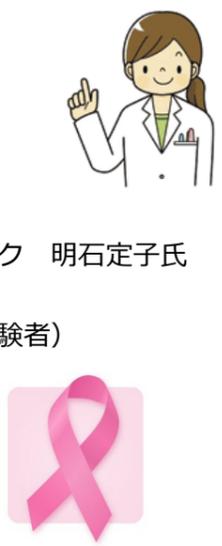
- H28.10/23(日) 亀戸スポーツセンター大会(一亀小・二亀小・香取小・浅野小・水神小)
- H28.11/13(日) スポーツ会館大会(一大小・二大小・四大小・砂町小・四砂小・小名木川小・北砂小・南砂小・亀高小)
- H28.11/20(日) 有明スポーツセンター大会(豊洲小・豊洲北小・東雲小・枝川小・辰巳小・第二辰巳小・有明小・豊洲西小)
- H28.12/ 4(日) 深川スポーツセンター大会(明治小・臨海小・越中島小・数矢小・平久小・東陽小・南陽小)
- H28.12/11(日) 深川北スポーツセンター大会(深川小・八名川小・川南小・扇橋小・元加賀小・毛利小・東川小)
- H28.12/18(日) 東砂スポーツセンター大会(三大小・五大小・南央小・二砂小・三砂小・五砂小・六砂小・七砂小・東砂小)

健康センター がん出前講座「乳がん講演会」

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

乳がんは、早期発見・早期治療であれば5年相対生存率が90%以上で、治りやすいがんだと言われています。40代後半からの女性が特にかかりやすい乳がんの予防法、家族の寄り添い方などについて学びませんか。

- 【日 時】 3/27(日) 14:00~16:00
- 【場 所】 健康センター 4階 会議室
- 【対 象】 区内在住・在勤の方 80名
- 【内 容】 乳がんについて、がん体験者の話
- 【参加費】 無料
- 【講 師】 昭和大学医学部乳腺外科准教授
昭和大学江東豊洲病院プレストクリニック 明石定子氏
キャンサー・ソリューションズ株式会社
代表取締役社長 桜井なおみ氏 (がん体験者)
- 【申込み】 3/7(月) 9:00~
健康センター ☎3647-5402へ電話
にて先着順 (定員になり次第締切)



亀戸スポーツセンター 亀戸フットサル大会「リーガ・デ・トルトゥーガ」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

オリンピックイヤーの今年、亀戸スポーツセンターでは「フットサル大会」を開催します。自らプレーをして、身近なところからオリンピック気分を盛り上げていきましょう！

- 【日 時】 3/26(土) 13:00~17:00
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター 2階 大体育室
- 【対 象】 高校生以上で構成されたチーム 6チーム
(1チーム5人以上)
- 【内 容】 参加チームによるリーグ戦 (最低3試合)
(参加チーム数により試合数の変動あり)
※審判は、参加チームによる持ち回り制
- 【参加費】 1チーム 5,400円
- 【申込み】 3/10(木)~3/15(火)の期間に
「参加希望」と明記しEメールで
Kameido-futsal@koto-hsc.or.jp
(応募多数の場合は抽選)
- 【締切日】 3/15(火)



東砂スポーツセンター 「親子かけっこ塾 ~目指せ1等賞!~」

【問合せ】東砂スポーツセンター ☎5606-3171

今よりもっと速く走りたいと思っている子ども達のために、「かけっこマイスター」が速く走れるコツを教えてください。この機会にコツをつかんで、運動会で1等賞を目指しましょう！

- 【日 時】 3/21(月・祝) 10:00~12:00
- 【場 所】 東砂スポーツセンター 2階 大体育室
- 【対 象】 小学1~3年生の子とその保護者
- 【定 員】 25組(区内在住・在学者を優先し抽選)
※こどもの複数参加可能
- 【参加費】 無料
- 【講 師】 三宅修司(為末大学ランニング部)
- 【申込み】 往復はがきに、①かけっこ塾 ②郵便番号・住所 ③親子の氏名(ふりがな) ④学校名・学年 ⑤子の生年月日 ⑥電話番号を記入し、〒136-0074 東砂4-24-1 東砂スポーツセンターへ
- 【締切日】 3/7(月)必着



4月開講教室 受講生募集中!!

4月から開講する平成28年度第1期教室の募集が始まりました。区内の各スポーツセンターでは、お子様からシニアの方まで、幅広い年代の皆様にご参加いただける253教室を開催します。

詳細は、「フィットこうとう」2/16号、館内設置の「教室案内」、公社ホームページ (<http://www.koto-hsc.or.jp/>) をご覧ください。

【平成28年度第1期教室 募集スケジュール】

申込み締切日	抽選日	支払締切日	追加申込み*
3/1(火)必着	3/4(金)	3/18(金)	3/6(日)9時~

※健康センターの追加申込み受付開始は、3/8(火)9時~となります。

問合せ先	住所	電話番号
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
深川スポーツセンター	(仮事務所: 深川北スポーツセンター内)	3820-5881
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730
健康センター	東陽2-1-1	3647-5402

パラリンピック競技の写真を展示 2月15日(月)~3月26日(土)

区内5か所のスポーツセンターで、パラリンピック競技のパネル(写真)を展示します。展示スケジュールは、下表のとおりです。直接会場へお越しください。見学は無料です。

※競技を体験したい方は、3月26日(土)に東砂スポーツセンターで体験会を行いますので、ぜひご参加ください。体験会の詳細は、区報3月11日号に掲載予定です。

【問合せ】東砂スポーツセンター ☎5606-3171

【展示スケジュール】

展示期間	展示施設	住所
2/15(月)~2/21(日)	スポーツ会館	北砂1-2-9
2/23(火)~3/1(火)	亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1
3/3(木)~3/9(水)	有明スポーツセンター	有明2-3-5
3/11(金)~3/18(金)	深川北スポーツセンター	平野3-2-20
3/20(日)~3/26(土)	東砂スポーツセンター	東砂4-24-1

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	3/12(土) 夜間	大体育室	バレーボール バドミントン
亀戸スポーツセンター	3/21(月・祝) 全日	大体育室	午前:バドミントン 午後:ソフトテニス 夜間:バスケットボール
有明スポーツセンター	3/6(日) 午前・午後	大体育室 多目的室	バドミントン 卓球
東砂スポーツセンター	3/21(月・祝) 午前	大体育室	卓球 バドミントン



★休館日のお知らせ★
2/22(月) 3/14(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。