

活用しよう!健康センター

健康度測定受診者の体験談より



このコラムでは、これまで健康度測定やトレーニングルームの利用方法等についてご紹介してきました。最終回は健康度測定を実際に受診された方の体験談をご紹介します。



今回は、江東区にお住いの80歳代の男性より体験談コメントを頂きました。

「退職後、心臓の手術と多少の病気があり、知人の紹介で健康センターを知りました。手術から3か月後、体調を整えようと入会。軽い運動から始めて、ヨガ・エアロビクス・筋力トレーニング・有酸素運動と、年数をかけて幅広い運動に挑戦していきました。平成28年の計測で、結果は良好。心臓の動きも良く、骨密度の結果は30歳代でした（前は20歳代）。

今後の目標は、毎日が楽しく体調が良い事、会員の方との会話で認知症を予防する事です。健康度測定で自分を知り、それによって元気づけられ、今年で10年余りが経ちますが、毎日を大切に、一生涯現役を目指しています」

健康度測定を定期的に受診することで今の自分を知り、健康センターに通って他の会員の方々と一緒に運動をしたり、おしゃべりをしたりすることで毎日イキイキと過ごされているようですね。

健康センターには健康度測定をはじめ、毎日を健康で楽しく過ごすためのお手伝いができる環境が整っています。毎日をもっと健康的にイキイキと過ごしたい方は是非健康センターを活用してくださいね。



・・・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

【健康センターからのお知らせ】

これまで会員限定だった保健指導・栄養指導が、この4月から会員以外の方でも受けられるようになります！こちらの指導は予約制となりますので、受診希望の方は事前に健康センター窓口、またはお電話でお問い合わせください。

＜日時＞ 月3回程度の開催（指定する土曜日の午後）
※要事前予約

＜費用＞ 無料

＜持ち物＞

- ・健康診断の結果（直近で受診した分と、あれば過去に受診した分の結果もお持ちください）
- ・記入済みの2日分の食事記録（健康センターで配布いたします）

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 ￥3,000
(レンタルポール貸出あり￥500)

4月16日(土) 9:30～11:30

5月21日(土) 9:30～11:30

6月18日(土) 9:30～11:30

詳細は、ブログをご覧ください⇒<http://nwck.blog.fc2.com/>

連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤)
070-5564-8417 (村井)



スポーツ ～ただいま募集中！～ 情報コーナー

サークル活動情報募集中
【詳細】健康センター
☎3647-5402

☆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します。みんなで楽しく歩きましょう。

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/>

笑顔満開！元気いっぱい！！



お花見ウォーキング

春です。お花が咲き乱れる季節がやってきます。

私たちのまち、江東区は公園面積が23区内でも上位に入るとい、恵まれた環境にあります。

暖かな季節を迎えたら、お花見ウォーキングをしませんか？
最初は近隣の公園まで、歩くことに慣れてきたら少し離れた大きな公園までウォーキングしてみましょう。

きれいなお花の下で深呼吸したら、気分も爽快になること間違いなしです。

たくさんあります 区内の桜の見どころ

※詳細は江東区役所ホームページでご確認ください。

深川エリアの見どころ

木場公園 リメイジノ 241本 外ザク他 139本

大横川護岸 リメイジノ 253本 カヅザク 104本

大横川護岸(牡丹町) リメイジノ 271本

清澄庭園 リメイジノ 20本 シダザク他 13本

猿江恩賜公園 リメイジノ 166本 外ザク他 34本

湾岸エリアの見どころ

辰巳の森海浜公園 リメイジノ 71本 材ザク他 80本

辰巳の森緑道公園 リメイジノ 375本 外ザク他 132本

城東エリアの見どころ

亀戸中央公園 リメイジノ 135本 外ザク 30本

亀戸緑道公園 リメイジノ 49本

仙台東川公園 リメイジノ 300本 (園内総数)

南砂緑道公園 リメイジノ 122本

桜の種類と咲く時期

- カワツザクラ（河津桜）
ピンク色で2月～3月上旬が見ごろ。
- ソメイヨシノ（染井吉野）
代表的な桜。
今年の開花予想は3/21頃だそうです。
- サトザクラ（里桜）
色は白～ピンク
八重咲で葉と花が同時のものが多い。



・・・ウォーキングをするときのポイント・・・

- 少し息が弾むくらいのスピードで歩きましょう。
- 背中を伸ばして、視線は10～15m先を見るように。
- 準備運動をしてから歩きましょう。
- 水分は携帯しましょう。またゴミは持ち帰りましょう。
- 交通ルールは必ず守り、車や自転車に気を付けて歩きましょう。

教室追加申込み受付中！！

各スポーツセンターで4月から開講する空き教室の追加申込みを受付中です。詳細につきましては、各施設へお問い合わせください。
ホームページでも空き状況をご案内しています。http://www.koto-hsc.or.jp/ (H28.3.15現在)

施設名	教室名	曜日・時間	対象	施設名	教室名	曜日・時間	対象
スポーツ会館 ☎3649-1701	ナイトスイミング サタデースイミング① サタデースイミング②	水・19:00～20:30 1,3,5土・9:45～11:15 1,3,5土・11:15～12:45	中学生以上 ※中学生は要送迎 中学生以上 中学生以上	有明 スポーツセンター ☎3528-0191	ボディアート体幹エクササイズ ハワイアン・フラ エンジョイナイトスイム ママヨガ	火・12:30～13:30 木・19:00～20:30 水・19:15～20:30 金・10:00～11:00	一般 一般 一般 生後2か月から歩き始める前の子と保護者
深川 スポーツセンター ☎3820-5881 改修工事のため、他施設での開催となります。	[会場:スポーツ会館] ミニバスケットボール [会場:古石場文化センター] ボディシェイプ&ストレッチ ラクラク健康体操	水・16:00～17:15 金・9:30～10:30 金・10:45～11:45	小学1～6年生 一般 60歳以上	東砂 スポーツセンター ☎5606-3171	親子deスキンシップ 水曜コース・木曜コース ボディシェイプ 女性水泳 金曜ナイトスイミング	水・9:20～10:05 木・9:20～10:05 金・19:00～20:15 月、金・9:30～11:00 金・19:00～20:30	H27.4.2～ H27.11.1生まれの子と保護者 一般 一般 一般
亀戸 スポーツセンター ☎5609-9571	火曜夜のスイミング 脂肪燃焼アクア リラックスヨガ キッズ空手 ミニバスケットボール (1・2年生コース)	火・19:00～20:30 水・11:15～12:15 木・13:30～15:00 火・16:30～17:30 金・15:30～16:30	一般 一般 一般 小学1～6年生 小学1・2年生	深川北 スポーツセンター ☎3820-8730	すこやか体操 一般水泳 ベビータッチ ヒップホップ	金・15:00～15:50 月、金・18:45～20:15 火・9:20～10:10 土・16:10～17:25	60歳以上 一般 H27.4.2～ H27.10.1生まれの乳児と保護者 小学4～中学3年生

少年少女スポーツ教室「陸上競技」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

江東区在住の小学生・中学生にいろいろなスポーツを体験してもらうため、今年も12競技の「少年少女スポーツ教室」を開催いたします。今回は「陸上競技」の募集です。緑あふれる夢の島競技場で、陸上競技の基礎や基本、ルール等について学ぶことができます。

【日 時】 5/7・5/21・7/2(土曜日・全3回)
9:00～12:00
【場 所】 夢の島競技場
【対 象】 区内在住・在学の小学生・中学生 200人
【参加費】 無料
【指導員】 江東区陸上競技協会
【申込み】 4/11(月)～
往復はがきに①講座名②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号⑦学校名
⑧学年⑨保護者氏名・承諾印を記入し、
〒136-0073 北砂1-2-9
スポーツ会館へ
【締切日】 4/22(金)必着



平成28年度「江東区民体育大会」参加者・参加団体募集中！！

今年も区民のみなさんの体力向上、技術向上のため、区内在住・在勤・在学の方を対象に全29種目の「江東区民体育大会」が開催されます。詳細は、区のホームページまたは、区スポーツ振興課、区内各スポーツセンター、夢の島競技場にあります申込書をご覧ください。なお区民大会の優勝者・優勝チームは、公社情報誌『フィットこうとう』で順次お知らせいたします。

江東区ホームページアドレス ⇒ <http://www.city.koto.lg.jp/>

★現在、募集中の個人競技★

大会名	大会日時	申込締切日
弓道大会	4/3(日)	大会当日9:00まで
バドミントン大会(ダブルス)	7/31(日)	6/30(木)
空手道大会	5/15(日)	3/27(日)
ソフトテニス大会(ダブルス)	5/1(日)	4/1(金)
柔道大会	5/29(日)	4/15(金)
なぎなた大会	4/29(祝・金)	4/3(日)
ボウリング大会	6/19(日)	大会当日10:00まで

【参加資格】 江東区内に在住・在勤・在学の方(学生は種目の制限あり)
【参加費】 個人競技：小学生 100円、中学生 200円、高校生以上 300円
団体競技：1チームにつき 小中学生 1,000円
高校生以上 3,000円

★現在、募集中の団体競技★

大会名	大会日時	申込締切日
バレーボール大会(家庭婦人)	4/10～4/29(各日・祝)	3/24(木)
バレーボール大会(6人制)	5/29(日)	5/13(金)
バレーボール大会(小学生)	5/5(祝・木)	4/9(土)
軟式野球大会(一般)	6/5～8/11(各日・祝)	3/29(火)
民踊大会	5/15(日)	4/1(金)
ゲートボール大会	6/8(水)	4/22(金)
ソフトボール大会	5/29～7/3(各日)	4/22(金)
ビーチボール大会	5/22(日)	4/12(火)
ハンドボール大会	6/12.19(日)	5/29(日)



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	3/26 (土) 午後	大体育室	バスケットボール バドミントン
	4/17 (日) 午前・午後	大体育室	ビーチボール 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
	4/9 (土) 夜間	小体育室	卓球
	4/10 (日) 全日	大体育室 小体育室	午前: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	3/21 (月) 夜間	大体育室	フットサル
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★ 3/28 (月) 4/11 (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。