

暑い夏は涼しい体育室 で遊んじゃおう

親子でエンジョイ キッズパーク!

今年は猛暑が予想されています。天気によっては、家の外で遊ぶのは、熱中症などの恐れがあります。

でも、せっかくの夏ですから、子ども達には思いっきり遊んで欲しいものです。

そこで、亀戸スポーツセンターでは、夏休み期間中、大体育室で、未就学児と保護者が遊べるキッズパークを開催します。

会場には、すべり台やトランポリン・平均台など、みんなで遊べる遊具を用意しています。昨年好評だったママヨガを今年も開催！音楽に合わせた手遊び音楽体操もあります♪

日時：7/21(木) 8/4(木) 8/18(木) 8/25(木) 全4回 すべて10:00～12:00
(ママヨガ 10:40～11:00 / 手遊び 11:00～11:20)

場所：亀戸スポーツセンター 大体育室(2階)

対象：未就学児とその保護者(中学生を除く15歳以上)

参加費：お子様1人につき1回 200円 (券売機にてチケットをご購入ください)

その他：ベビーカー置き場を用意します。水分補給にお茶等をご用意ください。
体育室内は食事厳禁です。

動きやすい服装及び室内用シューズをご用意ください



深川スポーツセンターは、改修工事のため
平成28年8月まで(予定)休館中です。

★ 8月の休館日のお知らせ

8/8(月) 8/22(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。



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
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048

暑い夏を吹き飛ばせ

火照った体も心も プールでクールダウン

今年の夏は、残暑が厳しいという予報です。今から夏バテ対策を始めてみませんか。夏バテを防ぐポイントは、

- ・ しっかりと食べる
- ・ 水分を補給する
- ・ 冷房の効きすぎに備える
- ・ しっかりと寝る です。

スポーツセンターでは、しっかりと寝るためのご提案をさせていただきます。

寝苦しい夏の夜に、スムーズに眠りに入るのにお勧めなのは、睡眠2時間前の軽い運動です。

良質な睡眠は、深部体温と呼ばれる、体の奥にある熱が徐々に下がっていくことによって得られると言われています。

運動により意識的に深部体温をあげ、安静にして体温が徐々に下がるにつれて、眠りに入るのがお勧めです。それから、運動による



ストレスの発散がもたらす、リラックス効果。適度な疲労を癒そうとする、睡眠による回復効果もあります。これらが、熟睡感を高める要因です。

スポーツセンターがお勧めする運動はプールでの水中ウォーキングです。

プールでの運動は、水温で体の表面を冷やしながら深部体温を上げるほか、腰や脚への負担も軽くリラックス効果も期待できます。

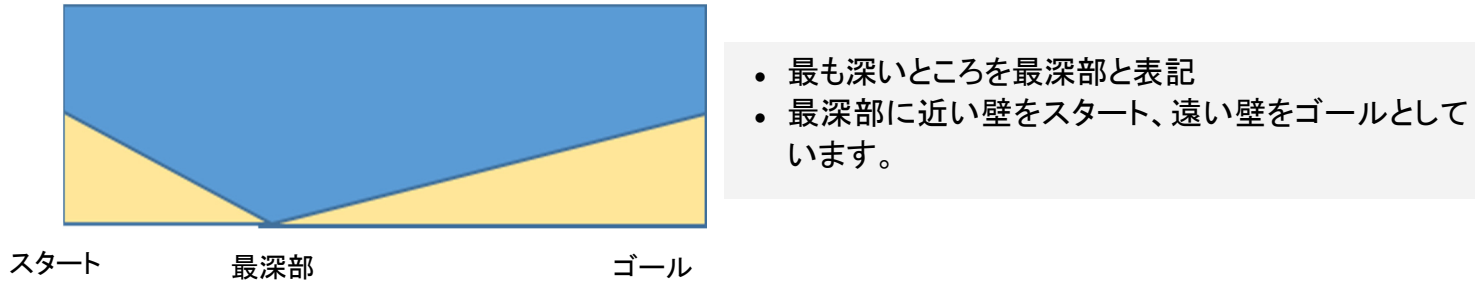
江東区の温水プールは、夜9時45分まで利用できます。ご自分のライフスタイルに合わせてご活用ください。

区内のスポーツセンター
プール詳細データを
次ページに掲載

亀戸地区まつり大会
8月20日(土)/21日(日)
詳細は
8月1日号の区報または、
亀戸スポーツセンター
ホームページをご覧ください。



江東区屋内プールデーター



プール利用料金	一般	小人(中学生以下)	シニア(区内在住65歳以上)
2時間	400円	150円	150円
超過料金(1時間毎)	200円	75円	75円
プール回数券(11枚綴)	4,000円	1,500円	1,500円
プール会員証 1ヶ月	3,500円	1,500円	1,500円
プール会員証 3ヶ月	9,500円	4,000円	4,000円
プール会員証 6ヶ月	16,500円	6,900円	6,900円

- プール回数券、プール会員証は、区内の他の区立スポーツセンター及び越中島プール(夏季のみ営業)でもご利用になれます。
- プール利用について詳しくは公社ホームページをご覧ください
- シニア料金は区内に住所を有する65歳以上の方が対象です。※年齢と区内在住であることを証明できるものの提示が必要。
- 障害者手帳をお持ちの方には、減免制度がありますので各施設の窓口までお問合せください。



江東区スポーツ会館

大プール スタート側 130cm ゴール側 110cm
最深部 スタートから5m地点150cm
小プール スタート側 80cm ゴール側 80cm
最深部 スタートから6m地点 90cm
ジャグジー 無し 採暖室 有り

7/19(火)から
8/31(水)までの
夏季期間は、
プール併設の
サンガーデン
(屋外日光浴)
も楽しめます。



亀戸スポーツセンター

大プール スタート側 120cm ゴール側 110cm
最深部 スタートから 5m地点125cm
小プール スタート側 75cm ゴール側 75cm
最深部 スタートから 5m地点 85cm
幼児用プール
ジャグジー 無し 採暖室 あり

水遊び
コーナーで
幼児も
楽しめます。



プールのことチョット聞きたい

浮き輪は使えますか？
スポーツ会館・有明スポーツセンター・東砂スポーツセンターの小プールでのみ使用できます。
※使用に制限があります。



何か貸してくれますか？
ビート板やプルブイ・ヘルパー等をお貸しています。



水着とかの販売は？
スポーツ用品の販売は、行っていません。



水泳を教えてください。
各センターで、日程を決めて、アドバイスコーナーやサービスプログラムを実施しています。



シャンプーとかは使えますか？
他の利用者の迷惑にならない範囲でご利用いただけます。

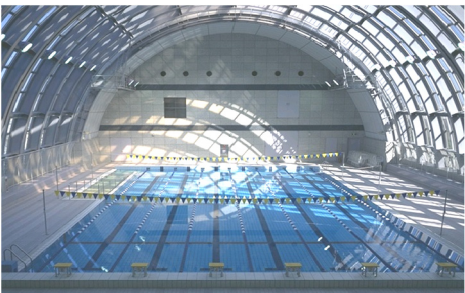


貸出備品やサービスプログラムの詳細は、各センターで違います。
ご利用前にお気軽にお問い合わせください。



東砂スポーツセンター
プールデータ
大プール スタート側 120cm ゴール側 110cm
最深部 スタートから5m地点140cm
小プール スタート側 80cm ゴール側 80cm
最深部 スタートから6.5m地点 90cm
ジャグジー 有り 採暖室 有り

小学生以上なら
参加可能な30分
間の無料サービ
スプログラムを
実施中です。
詳しくはお問
い合わせ下さい。



有明スポーツセンター
大プール スタート側 120cm ゴール側 120cm
最深部 スタートから12.5m地点150cm
小プール 最深部100cm(スライダー着水部)
幼児用エリア30cm その他100cm
ジャグジー 有り 採暖室 有り

開放式の屋根の
為、屋外プールの
ように気持ちよく
泳げます。また、
ウォータースライ
ダーもあるので家
族で遊びに来てく
ださい。



深川北スポーツセンター
大プール スタート側 120cm ゴール側 110cm
最深部 スタートから5m地点140cm
小プール スタート側 90cm ゴール側 80cm
ジャグジー 有り 採暖室 有り

ウォーキングコー
スを常設してい
ます。
6時以降は比較的
に空いています。
ナイトスイミング
はいかがですか。

