

区内2カ所でカヌー事業を開催

亀戸スポーツセンターを拠点としたカヌー一般公開に加え、新たに深川スポーツセンターを拠点にして一般公開事業を開始します。「水彩都市・江東」を代表するスポーツにあなたも参加してみませんか。
※一般公開への参加には、事前に安全講習会に参加することが必要です。

深川スポーツセンター カヌー安全講習会

深川スポーツセンターでは、今年度より新たにカヌー事業を開催します。専門の指導員が安全確保を行うため、初めての方でも安心してご参加いただけます。
やってみたい！興味がある！という方は、是非この機会に始めてみてはいかがでしょうか。



6月カヌー「安全講習会」6月10日(土)9:00～12:00 (講義1時間 実地1時間30分)

- 会場 深川スポーツセンターおよび大横川
- 対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方
- 申込み 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名(ふりがな)③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンターへ (定員5名。応募が多数の場合は抽選) 5月30日(火)必着
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具
- 問合せ 深川スポーツセンター ☎3820-5881 FAX3820-5884
- 費用 参加費3,850円(平成29年4月から平成30年3月まで有効の保険料を含む)



亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会を開催いたします。皆さまのお申込みをお待ちしております。



6月カヌー「安全講習会」6月17日(土)13:00～16:00 (講義1時間・実地1時間30分)

- 会場 亀戸スポーツセンターおよび旧中川「ふれあい橋」付近
- 対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方
- 申込み 6月5日(月)9:00から電話にて先着順 定員5名
〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571 FAX5609-9574
- 費用 参加費3,850円(平成29年4月から平成30年3月まで有効の保険料を含む)



有明スポーツセンタープール営業のお知らせ

平成29年5月28日(日)より
通常営業を再開いたします。



★ 休館日のお知らせ(6月分) ★

6/12(月)・6/26(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、翌日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
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



**健康寿命を延ばすために
運動を始めませんか！**

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

厚生労働省の調査では、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。(この差の期間は、介護等の必要があります。)

健康でいきいきとした生活を送るために、健康寿命を延ばしましょう！

健康寿命を延ばすためには

健康寿命を延ばすためには、よく「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」を実践しようなどと言われていますが、これは適度な運動(テクテク)、3度の規則正しい食事(カミカミ)、心の健康(ニコニコ)、五感を使った感動(ドキドキ・ワクワク)を指します。

そのなかでも適度な運動は、健康寿命を短くする

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防のためには欠かすことができません。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづく
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 大きな荷物の移動が大変
- 15分位続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

上記のような症状は極端ですが、運動機能の低下やバランスがとりづらい等の場合は、ロコモティブシンドロームに該当している恐れがあります。

年齢に関わらず、思いあたらたら生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診する等の適切な対処が必要になります。

高齢者のための
お得情報！

はじめての体操教室in スポーツセンター

江東区健康スポーツ公社では、区の地域ケア推進課と連携して、運動習慣のない65歳以上の江東区民の方に向け、区の体育館を利用して健康づくり習慣を身につけていただく教室を提供しています。

体力に自信のない方向けの教室ですので、普段は、あまり運動しないけれど、健康づくりを始めてみたいと思っている方はぜひ、ご参加ください。

はじめての体操教室 in スポーツセンター実施会場と実施曜日

実施会場	所在地	曜日	時間	会場詳細
スポーツ会館	北砂1-2-9 ☎ 3649-1701	水	13：30～15：00	2階・会議室
深川スポーツセンター	越中島1-2-18 ☎ 3820-5881	金	15：00～16：30	2階・多目的室
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571	木	10：45～12：15	3階・小体育室
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1 ☎ 5606-3171	金	13：30～15：00	3階・フロアー
深川北スポーツセンター	平野3-2-20 ☎ 3820-8730	木	13：30～15：00	1階・研修室
健康センター	東陽2-1-1 ☎ 3647-5402	日	9：00～10：30	4階・研修室

教室の対象者



65歳以上の区民の方で、
以下の条件に該当される方がお申込みいただけます。

- ・体力に自信がない ・体力の低下を感じている
- ・現在、運動習慣（週1回以上運動する機会）がない
- ・区のスポーツ施設で運動を続けていきたい
- ・医師から運動に関する禁止・制限を受けていない
- ・介護の認定を受けていない

募集内容 1期（7月から9月）実施分を募集します

- ・定員20名で、スポーツ施設で運動習慣化するキッカケづくりを目的とした運動や体力測定を実施します。※運動強度は低くなります。
- ・毎週1回90分の教室を、7月から9月の3か月間参加することができます。
- ・受講料は無料です。
 - ※ 参加される際には、運動しやすい服装、室内シューズを着用し、タオル、水分補給のための飲み物等をお持ちください。
 - ※ 参加は、年度（4月～3月）で1期のみとなります。



お申込み方法

6月16日（金）午前9時より、
受講を希望する施設の窓口または、
電話でお申込みください。

先着順でお申込みをお受けします。



貴方も参加してみませんか！はじめての体操教室

普段運動されていない方も安心して参加
いただける体操教室です。

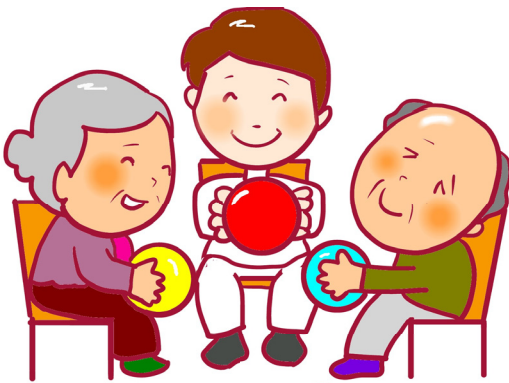
1回90分

教室前に体調チェック
血圧を測りながら指導員が体調確認をさせていただきます。



準備運動
身体を伸ばすストレッチの後に準備運動を行います。座位（座ったまま）の体操や立位（立って）で行う体操を組み合わせることで全身をほぐしていきます。

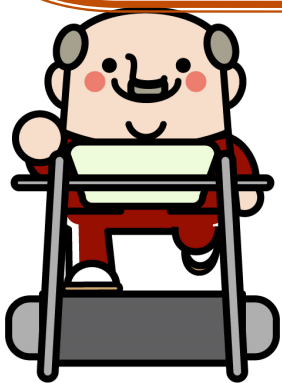
健康づくり体操
身体が温まってきたら、易しい全身運動を行います。こちらも、座位と立位で行います。



整理運動
運動で疲れた体をほぐした後、ストレッチをします。



受講終了後は、引き続きスポーツセンターのトレーニング室やプールを利用し体力づくり！健康寿命を延ばしましょう！



教室後の体調チェック
教室の終わりに、血圧を測りながら指導員が体調確認をさせていただきます。



月1回効果測定を実施します。
毎月1回3種類の体力測定を実施、運動効果の確認を行います。
運動することの効果を実感できます。