

初心者歓迎！ソフトバレーボール大会

初心者でも気軽なラリー形式で体を動かします。お気軽にご参加ください。

- 日 時 平成30年1月21日（日）9:00～16:00
- 会 場 スポーツ会館大体育室
- 対 象 区内在住・在勤・在学の方50組（4人1組）200人（申込み順）
- 申込み 各スポーツセンター窓口にある申込書に記入し、ファックスまたはスポーツ会館窓口でお申込みください。
- 内 容 【試合形式】①一般男子の部（中学生以上）②女性の部A（中学生以上39歳まで）
③女性の部B（40歳以上）④ファミリーの部（大人2人・小学生以下2人）
※①～④とも4人1チームで申込み。
- 参加費 無料
- 問合せ スポーツ会館（北砂1-2-9）FAX3649-3123 ☎3649-1701



1月「亀戸カヌー一般公開」

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、区内の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修了者を対象に一般公開を開催いたします。講習会修了者の皆様のご利用をお待ちしております。

- 日 時 平成30年1月27日（土）13:00～15:00（各30分）各回5名
※最終の開始は14:30になります。
- 会 場 旧中川「ふれあい橋」付近
- 対 象 亀戸スポーツセンター主催の安全講習会を修了された方
- 申込み 1月17日（水）から1月24日（水）までに電話またはスポーツセンター受付窓口にて予約をしてください。（各時間帯定員5人）
- 当 日 予約時間の前にスポーツセンター受付にて参加費600円(30分)をお支払いいただき、払い済み券を受け取り、現地（ふれあい橋カヌー受付場所）へお越しください。
※支払い時「安全講習会修了カード」をご提示ください。※キャンセルされる際は必ずご連絡ください。
- 問合せ 亀戸スポーツセンター（亀戸8-22-1） ☎ 5609-9571 FAX 5609-9574
※1月・2月は、安全講習会はありません。



江東区ロゴマーク入りTシャツ発売中！！

江東区健康スポーツ公社では、

「SPORTS & SUPPORTS KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区」を

PRする江東区ロゴマーク入りTシャツを販売しています。
Tシャツを着てあなたもPRに参加してみませんか！

色 : 白・グレー
サイズ : S・M・L・LL
価格 : 1,470円（税込み）



★1月の休館日・年末年始休館日のお知らせ★

1月の休館日 1月9日（火）1月22日（月）

年末年始休館日 12月29日（金）から1月1日（月・祝）

1月2日・3日は臨時営業（9:00～17:00）※健康センターを除く

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。
深川北スポーツセンターは、設備改修のため休館中です。



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/>

元気に生き生きと暮らせる 自分を目指して



「はじめての体操教室
in スポーツセンター」の様子

現在、日本では高齢化が進み、4人に1人が65歳以上、またそのうち5人に1人が、要支援者または要介護者（※）とされています。

ちょっとした段差につまづいての転倒による骨折で体を動かせなくなる期間ができ、脚力等の衰え（ロコモティブシンドローム）が進み、生活機能が低下し介護が必要になることも多いとされています。

介護が必要になると、自身の生活に支障がでるばかりでなく、家族など要介護者を支える方の負担も増えてきます。

健康スポーツ公社では、江東区地域ケア推進課と連携して運動習慣のない65歳以上の区民の方を対象に、元気でいきいきと暮らし続けるために「はじめての体操教室 in スポーツセンター」を無料で開催しています。

転倒防止に役立つよう筋力UPやバランスをとる練習をし、介護予防につなげることを目的に運動を行います。

「筋力UPと言われても簡単にできるだろうか…」

「ひとりだけレッスンについて行けないのでは…」という不安をお持ちの方のために、次頁では、各センターが実施する介護予防教室を詳しくご案内します。

3か月間気軽に参加できますので、運動習慣のない65歳以上の方は、この機会にぜひ参加をご検討ください。

（※）介護保険制度では、寝たきりなどで常時介護を必要とする状態を「要介護状態」、家事や身支度等の日常生活に支援が必要となった状態を「要支援状態」としています。

次頁では
「はじめての体操教室
in スポーツセンター」
を紹介

はじめての体操教室 i n スポーツセンターの教室内容のご紹介

はじめての体操教室では、運動開始前と後で、血圧等の測定をするなど、指導員が参加者の皆さんの健康状態を確認しながら、体に無理のない運動指導を90分間行います。



教室の始まる前に血圧を測定し、体の状態を確認します。

軽くウォーミングアップを実施後、音楽に合わせて、体を呼吸で鍛える太極拳（練功十八法）を始めます。写真は、背筋を伸ばし鼻から息を大きく吸って口から吐く動作を繰り返しています。



体を柔軟にするために筋力トレーニングを行います。写真は、顔を正面に向けて、腕を垂直にあげて背中中の肩甲骨を伸ばす動作です。左右の腕を違うタイミングで動かし、脳の活性化を図っています。



音楽に合わせてリズムカルに体を動かします。写真は、足のつま先、かかと、腕をそれぞれ違うタイミングで動かし、脳の活性化を図っています。



マットを使って、動かしした体を休めます。酸素を体全体に吸い込み、リラックスします。教室の最後に、血圧を測定し、指導員が体調を確認させていただき終了です。

はじめての体操教室 i n スポーツセンター受講者の方の感想

Q. 受講されたきっかけは何ですか？

A. 歩くだけでは体力の衰えを感じ、体を動かしたいと思い、申込みしました。

Q. 教室を受講して、何か日常生活の中で感じることはありますか？

A. 家の中で、今まで手の届かない物が、背筋が伸びたおかげで、手に届くようになりました。びっくりです！

Q. 教室の雰囲気は？

A. すごくいいです！先生も無理を言わず、親切、丁寧。初めはひとりで不安でしたが、周りの方とも回数を重ねるうちに親しくなり、今では忘年会でも開催したいくらいです！



はじめての体操教室 i n スポーツセンター1月～3月分の募集

65歳以上の区民の方（要支援・要介護認定者除く）で、「運動をして体力UPしたい」と思っているが運動のきっかけがなく取組めていない方を対象に募集します。

※医師から運動に関する制限を受けている方はお申込みできません。

※12月18日（月）から先着順で申込みをお受けしています。各センターへ直接お問い合わせ・お申込みください。

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
健康センター	東陽2-1-1 ☎ 3647-5402	日	9:00～10:30	4階・研修室

- 参加は、年度（4月～3月）で1回（全12回）となります。平成29年4月からの開催分ですでに参加されている方はお申込みできません。
- 定員は20人です。定員になり次第締め切ります。空き状況等を必ずご確認ください。
- 毎週1回90分程度、1人3か月間の無料の教室です。
- 参加される際は、運動しやすい服装、室内シューズを着用し、タオル、水分補給等の飲み物をお持ちください。
- 教室内容は、介護予防プログラムによるものですが、各センターで内容が異なる場合があります。
- 月1回、効果の確認を行うため、簡単な体力測定を実施します。

みんなで踊ろう東京五輪音頭

東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げるために、歌詞を変更して東京五輪音頭が東京五輪音頭-2020-として復活しました。

12月17日（日）には、スポーツ会館で五輪音頭の踊りの講習会が開催され沢山の方が参加されました。みんなで覚えて来年の夏は、東京五輪音頭-2020-で盛り上がりませんか！振り付けや歌詞は下記URLでご覧になれます。

<https://tokyo2020.jp/jp/special/ondo/>



（参加者の感想）
予想以上に難しかったです。でも、すごく楽しかったので、頑張っ覚えてたいと思います。

スポーツ会館 新年1月のイベント

簡単・気軽に楽しもう！ビーチボール講習会

スポーツ会館では、お子さんから大人の方まで、一緒に楽しめるビーチボールの講習会を行います。専用のビーチボールを使い気軽に手軽に行えるスポーツです。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 平成30年1月20日（土）18:00～
- 会 場 スポーツ会館大体育室
- 対 象 高校生以上の方50人（申込順）
- 申込み 問い合わせ スポーツ会館にて電話または窓口でお申込みください。
江東区スポーツ会館（北砂1-2-9）
☎3649-1701 FAX 3649-3123
- 参加費 無料

