

4月「亀戸カヌー安全講習会」

亀戸スポーツセンターでは、「水彩都市・江東」を代表するスポーツであるカヌーの一般公開を実施しています。一般公開の参加には、事前に安全講習会に参加することが必要です。ぜひ、ご参加ください。



- 日 時 平成30年4月21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15歳以上の方（定員5人。応募が多数の場合は抽選）
- 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 〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ3月27日（火）必着 当選された方は4月12日（木）までに入金をお願いします。
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎ 5609-9571 FAX 5609-9574
- 参加費 3,850円（平成30年度内有効の保険料を含む）

パラリンピック報告展-深川北スポーツセンター

平昌パラリンピックでのクロスカントリスキー日本チームの活動報告展を開催します。日本選手団公式ユニフォームの展示をはじめ、パラリンピックグッズを展示します。

- 期 間 平成30年4月1日（日）から4月15日（日）まで
- 時 間 9:00～18:00
- 会 場 深川北スポーツセンター 1Fロビー
平野3-2-20 ☎3820-8730
- 内 容 ・競技の写真の展示
・日本選手団公式ユニフォーム
・平昌パラリンピックグッズの展示
・ユニフォームを着ての記念撮影コーナー
①10:00～10:30 ②15:00～15:30 など



平昌大会で金メダル・銀メダルを獲得した
新田佳浩選手
新田選手は区内在住で、長野大会から6大会連続出場されています。
写真はソチ大会（写真撮影 越智貴雄）

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江東区の魅力を発信してみませんか！

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



★4月の休館日★

4月9日（月）4月23日（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。
深川北スポーツセンターは、設備改修のため3月31日（土）まで休館中です。
4月1日（日）より営業を再開いたします。



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/>



今年の冬は寒さがとても厳しいため、外出を控え、運動不足になっていませんか？

3月も後半になって春の兆しが色濃く感じられるようになり、運動に適した季節になってきました。身体を動かして健康づくりや体調を整えてみてはいかがでしょうか。

しかし、急に激しい運動を始めて身体に負担をかけ体調不良を招いては元も子もありません。

まずは、手軽に気軽にウォーキングから始めてみましょう。今月は、ウォーキングの基本的な方法や注意点をまとめてみましたので参考にしてください。

また、江東区では、区民の皆さんが楽しみながらウォーキングができるツールとして「江東区ウォーキングマップ」（3面でご紹介しています）を作成しました。「江東区ウォーキングマップ」のコースで、家族やお友達とワンランク上のウォーキングを楽しまれてはいかがでしょうか。

ウォーキングはこんな効果が期待できます

基本を守ってウォーキングを定期的続けることで、生活習慣病の予防、心肺機能向上、筋力低下の防止、血行の改善、ストレス解消の効果も期待できます。

次ページで
ウォーキングの基本を
ご紹介

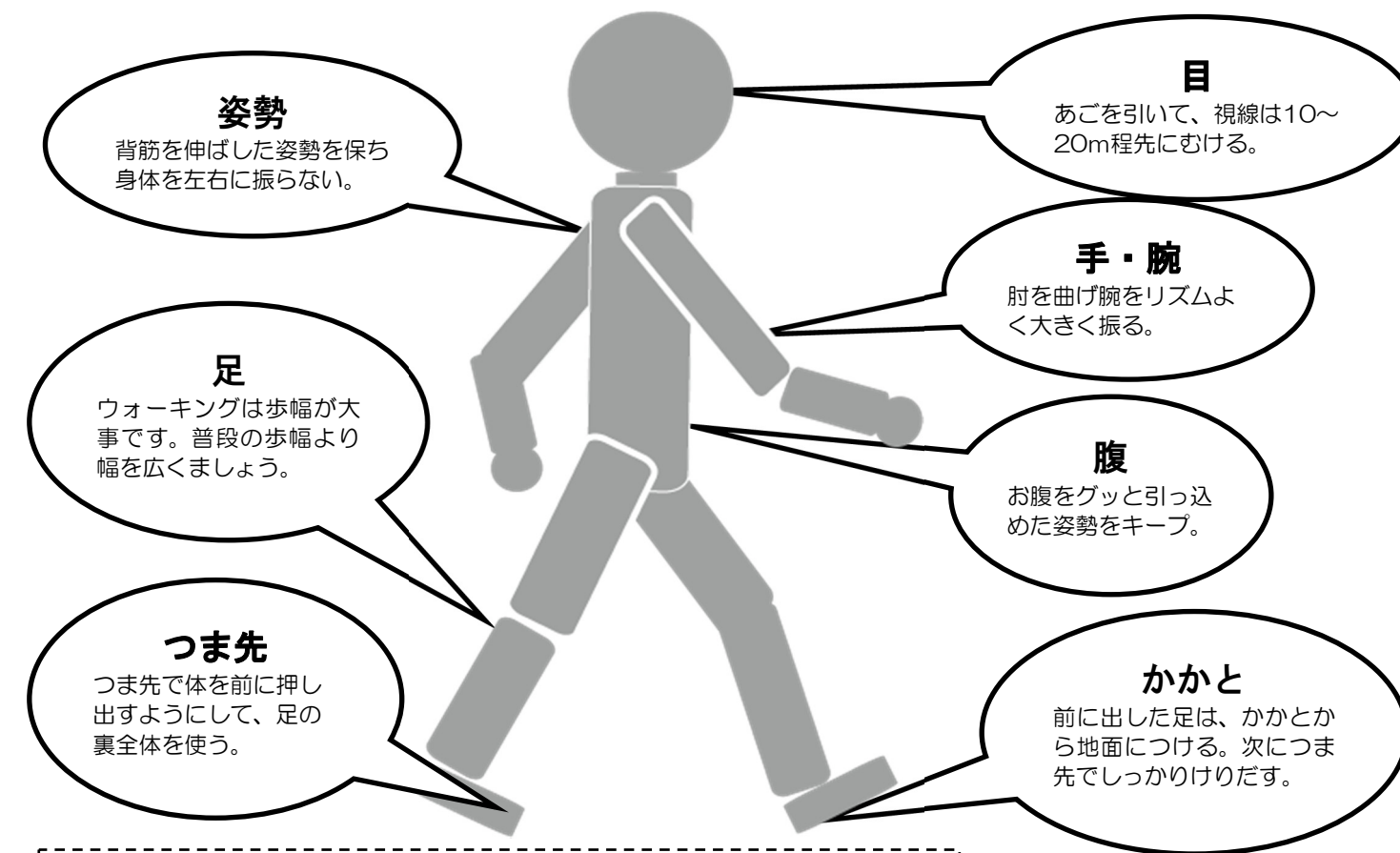
ウォーキングで健康づくりのポイント

記事監修
有明スポーツセンター 斎藤 勇トレーナー

気軽に始められるウォーキングですが、姿勢を意識して歩くことで効果的に健康づくりや体調管理に取組めます。ウォーキングの注意点やポイント、歩く姿勢のアドバイスをまとめてみました。参考にして、さっそく歩いてみましょう！

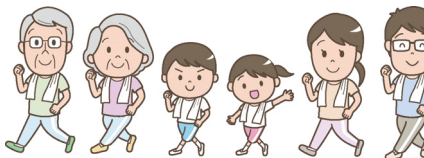
ウォーキングのポイント

- ① 歩きだす前にストレッチ等を十分に行い、体温調節しやすく動きやすい服装で吸湿性・速乾性のある素材のものの選び、シューズは、サイズの合ったものを選びましょう。また、日差しの強い時は日焼け対策（サングラスや帽子、日焼け止めなど）を忘れずに。体調をみながら自分のペースで歩きましょう。
- ② フォームを意識して行いましょう。（下記参照）
- ③ 歩くスピードは身体が温まってくるまでは、上げすぎず、徐々に早くしていきましょう。歩幅を広めに少し早く歩く。（息が軽く弾む程度で少し汗が出る感じ。）
- ④ 1回10分からでも良いのですが、毎日トータル60分以上歩く時間をとれるよう心がけましょう。時にはアップダウンのある道や階段などを選んで、上り下りするのも筋力を維持するのに良い運動になります。
- ⑤ ウォーキング後は、筋肉をゆっくり伸ばしてストレッチをしましょう。（疲れが残りにくくなります。）
- ⑥ 続けて歩くことが大切です。（運動不足を感じている方はいつもより10分多めに歩くよう心がけるところからスタート）屋外でのウォーキングに不安のある方は、各スポーツセンターのトレーニング室を利用されてはいかがでしょうか。専門知識を持ったトレーナーが常駐していますので、不安なことは気軽にご相談ください。



△注意△

- 普段運動していない方が身体を急に動かすと負担が強くなる場合があります。無理をせず少しずつ歩く距離を延ばしていきましょう。また、水分補給をしっかりとしましょう。
- 持病のある方は、必ず主治医に相談してから行ってください。



江東区ウォーキングマップができました！

江東区保健所では、健康維持や生活習慣病の予防に効果的なウォーキングを区民の皆さんが始められるきっかけづくりとして「江東区ウォーキングマップ」を作成し配布します。マップを片手にウォーキングを始めてみませんか。

- 区内9エリアで14のコースを設定。各コースは江東区の歴史・文化・自然等をテーマにしており、江東区の魅力溢れるコースになっています。
- 東京2020オリンピック・パラリンピックで使用される施設を巡るコースもあります。



配 布 時 期	平成30年3月31日から
配 布 場 所	区役所2階、出張所、スポーツセンター 図書館、保健所、保健相談所 健康づくり応援店等（3月31日より順次配置）
問 合 せ	江東区保健所健康推進課 がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889

マップの作成にあたっては、江東区健康スポーツ公社主催のウォーキング12週間講座の受講者が立ち上げたウォーキング自主グループの皆さんにご協力をいただいています。

4月1日（日）深川北スポーツセンター オープニングイベント 開催

昨年10月より設備改修工事により休館中の深川北スポーツセンターは、4月1日（日）より通常営業を再開いたします。営業再開の4月1日（日）は、オープニングイベントを開催します。皆さまのご来場をお待ちしております。

問合せ・申込 深川北スポーツセンター （平野3-2-20） ☎ 3820-8730

プールイベント（無料）

9:40～10:10 水中ウォーキング講習会

定員 当日申込み・先着20人（一般男女）
内容 水中ウォーキングの基本を丁寧に指導します。

10:20～11:20 初めての水泳教室体験

定員 新小学1年生対象 20人
申込 3月22日（木）9:00より先着順
電話にて受付
内容 小学校に入る前の水慣れ練習をします。

13:50～14:00 水中宝さがし

定員 小学生の部・幼児の部
当日申込み・各先着20人
内容 水中の宝を見つけて景品をゲットしよう。



プール無料公開

9:30～21:45

トレーニングルーム無料公開

9:00～21:50

体育室無料公開

午前 卓球 9:00～12:00

午後 バドミントン 13:00～17:00

夜間 バドミントン 8:00～21:30

