

東京2020

オリンピックまで あと

673日

東京2020

パラリンピックまで あと

705日

# フィット

こうとう M I N I

2018年  
10月号

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 <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## ウォーキング のススメ

2016年 ARIAKEハロウィンマーチ

ウォーキングは、日常生活の歩行や散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う運動です。「いつでも」「どこでも」「誰でも」気軽に行うことができ、体質改善や生活習慣病予防、体脂肪燃焼、リラックス効果に期待ができます。

### ウォーキングの効果

#### ●体質改善

血流の改善により、冷えやむくみ・肩こり解消に期待ができます。また、心肺機能の強化に有効的です。

#### ●生活習慣病予防

血糖値やコレステロール値がコントロールされ、糖尿病、高血圧などの予防に効果的です。また、有酸素運動により脂肪を燃焼し、肥満対策に効果的です。

#### ●リラックス効果

自律神経の働きが整い、リラックスさせる神経伝達物質が分泌されます。

### ウォーキングの注意点

- 体力に合わせて、マイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれない時、天候の悪い時は無理に行わず中止しましょう。
- ウォーキングの前後には、準備体操やストレッチを行いましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 事故やケガに十分注意しましょう。

裏面にイベント案内あります！

## イベント参加者 大募集！！

### 「ウォーキング講習会2018」

- 日 時 平成30年9月30日(日) 9時30分～13時00分
- 会 場 東砂スポーツセンター、周辺地域  
(雨天時は屋内実習のみ)
- 対 象 中学生を除く15歳以上の区内在住・在勤・在学の方
- 定 員 70人 ●参加費 300円
- 申 込 東砂スポーツセンター窓口にて先着順で受付中
- 問合せ 東砂スポーツセンター ☎5606-3171

### 「ランニング講習会」

- 日 時 平成30年11月3日～平成31年1月13日(全10回)  
10時00分～12時00分
- 会 場 江東区スポーツ会館
- 対 象 18歳以上の区内在住・在勤・在学の方
- 定 員 20人(抽選) ●参加費 6,200円
- 申 込 往復はぎに①講習会名②住所③氏名(ふりがな)  
④性別⑤年齢⑥電話番号を記入 10月10日(水)必着
- 申込先 江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9 ☎3649-1701

### 「有明地区散策ウォーキング &有明水再生センター地下探検」

- 日 時 平成30年10月28日(日) 12時30分～16時00分
- 会 場 有明地区周辺、有明水再生センター
- 対 象 区内在住・在勤・在学の小学生と保護者
- 定 員 80組
- 参加費 800円／1組 (保護者1人、小学生2人の参加は1,100円)
- 申 込 9月26日(水)午前9時から  
江東区健康センターへ電話、または窓口にて先着順
- 問合せ 江東区健康センター ☎3647-5402

### 「ARIAKEハロウィンマーチ」

- 日 時 平成30年10月28日(日) 9時30分集合
- 会 場 パナソニックセンター東京 他
- 対 象 仮装して約5km歩ける方250人(抽選)
- 参加費 500円／1人(保険代込)
- 申 込 往復はぎに①イベント名②代表者氏名(ふりがな)  
③年齢④住所⑤電話番号⑥参加者全員の氏名  
(ふりがな)・年齢を記入 9月26日(水)必着
- 申込先 有明スポーツセンター  
〒135-0063 有明2-3-5 ☎3528-0191

## ◆ 江東区スポーツ会館紹介 ◆

江東区スポーツ会館は、昭和50年10月に開館した江東区で初めての総合区民体育館です。体育室、プール、柔道場、剣道場、弓道場、トレーニング室、サウナ室、会議室があります。



小名木川と横十間川が交差するクローバー橋のたもとにあります。



スタッフ一同、皆さまのご来館をお待ちしております！



江東区スポーツ会館の特徴は、何といても大きなメインアリーナを要する大体育室！  
今年も江東区No.1を決定するドッジボール大会のチャンピオンズリーグを開催します。

### ★10月の休館日★

10月9日(火)・10月22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、翌火曜日が休館日です。