

**あなたの近くにもきっとある！
スポーツセンター MAP**

越中島プール 夏季のみ営業 越中島1-3-23 ☎5620-0045
交通機関
●JR京葉線 越中島駅 徒歩2分
●東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩8分
●都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩8分
●都営バス 門33 越中島徒歩1分
(江東スポーツ施設運営パートナーズが運営しています)

1 深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730
交通機関
●東京メトロ東西線 木場駅 徒歩10分
●都営地下鉄大江戸線 東京メトロ半蔵門線 清澄白河駅 徒歩12分
●都営バス 木場公園 徒歩3分 木場四丁目 徒歩5分

2 深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881
交通機関
●東京メトロ東西線 都営地下鉄大江戸線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分
●JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分
●都営バス 越中島 徒歩1分

3 有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191
交通機関
●臨海新交通ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩10分
有明テニスの森駅 徒歩15分
●りんかい線 国際展示場駅 徒歩15分
●都営バス 有明一丁目 徒歩3分

4 亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571
交通機関
●東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分
●JR総武線 亀戸駅 徒歩15分
●都営バス 亀戸七丁目 徒歩6分

5 江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701
交通機関
●都営地下鉄新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
●東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
●都営バス 扇橋二丁目 徒歩7分 扇橋三丁目 徒歩4分 大島一丁目 徒歩8分

6 東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎5606-3171
交通機関
●東京メトロ東西線 南砂町駅 徒歩20分
●都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分
●都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

7 健康センター 東陽2-1-1 ☎3647-5402
交通機関
●東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩8分
●都営バス 東陽町駅前 徒歩8分 東陽操車所前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分
【会員制】
ご利用方法はお問合わせください。

スポーツセンター紹介

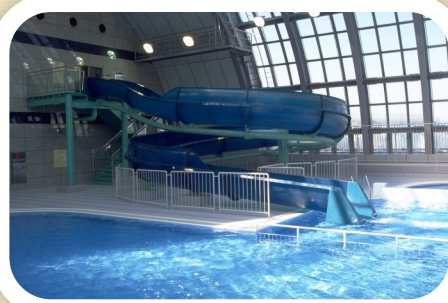
●有明スポーツセンター

有明スポーツセンターは体育館棟・プール棟の二つの建物に分かれています。施設にはループスライダーのあるプール、トレーニング室、レクリエーションホール、大体育室、多目的室、会議室があります。また、近隣には東京2020大会会場となる施設が多数あります。



体育館棟

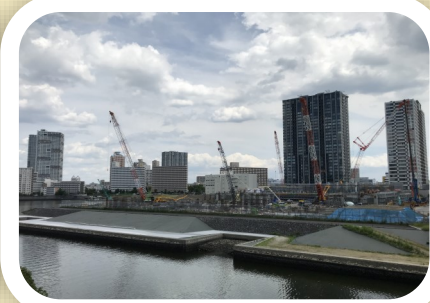
プール棟



大人気のループスライダー
(全長30m)



皆様のご来館をスタッフ
一同お待ちしております



有明地区周辺に建設中の
「有明アリーナ」

★7月の休館日★

7月9日(月)・7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。

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/>

ストロップ！

熱中症

熱中症とは

熱中症は、暑い環境に私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。以下のような症状が出たら熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔・体のほてり
- 皮膚の異常
- 筋肉痛や筋肉の痙攣
- 呼びかけに反応しない
- 体のだるさや吐き気
- まっすぐ歩けない
- 汗のかき方がおかしい
- 水分補給ができない

次ページで熱中症の
予防・対策を確認
しましょう

熱中症の予防・対策

1 日頃から暑さに負けない体づくりをしましょう

- ※のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。
- ※毎日の食事を通してほどよく塩分を摂りましょう。
- ※しっかりと睡眠をとり、体調を整え、翌日の暑さに備えましょう。

2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

- ※日差しを遮ったり風通しを良くしましょう。扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。
- ※麻や綿など通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。
- ※冷却シートやスカーフ、氷まくらなどの冷却グッズを利用しましょう。

3 特に注意が必要な場面や場所で、暑さから身を守る工夫をしましょう

- ※出かける時は飲み物を持ち歩き、すぐに水分補給ができるようにしましょう。
- ※屋外では、帽子をかぶったり日傘をさしたりして、直射日光を避けましょう。
- ※なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。

もし熱中症かなと思ったときは、、、

すぐに医療機関へ相談することをおすすめいたします。

「東京五輪音頭－2020－
盆踊りバージョン」講習会開催

東京2020大会まであと2年、「東京五輪音頭－2020－盆踊りバージョン」の踊り方講習会を開催します。皆さん、一緒に歌って踊って、盛り上がりましょう！

- 日時 7月18日(水) 亀戸スポーツセンター
会場 7月19日(木) 江東区スポーツ会館
7月20日(金) 東砂スポーツセンター
7月24日(火) 深川スポーツセンター
7月27日(金) 深川北スポーツセンター
各日とも 18:00～19:30
(17:30開場)
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- 申込 開催日に、直接会場へお越しください。
- 持ち物 動きやすい服装・上履き(スリッパや底に金具のあるものは不可)

みんなで気軽にスポーツ体験
「ボッチャ」「ふうせんバレー」参加者募集

知的障害のある方を対象に、「ボッチャ」「ふうせんバレー」のスポーツ体験を実施します。仲間の輪を広げ、スポーツの楽しさを一緒に味わいましょう。
※介助が必要な方は、介助者の同伴をお願いします。

- 日時 平成30年7月1日(日) 13:30～16:00
- 会場 亀戸スポーツセンター
- 対象 小学生以上で知的障害のある方30人
- 参加費 無料
- 申込 亀戸スポーツセンター1階受付、または電話にて(9:00～21:30)
※先着順、定員になりしだい終了
亀戸8-22-1 ☎5609-9571
- 持ち物 動きやすい服装・上履き(スリッパや底に金具のあるものは不可)・水分補給用の飲み物・障害者手帳(愛の手帳・療育手帳)

キッズ・アクアスロン イントリー募集

キッズ・アクアスロンは、トライアスロンのうち2種目(水泳・ランニング)を行う競技です。
この夏、スイム(水泳)＋ランに挑戦しよう！

- 日時 平成30年8月4日(土) 9:00～12:00
- 会場 越中島プール(4コース)・越中島公園
- 対象 完走できる健康な小学生以上の方
- 参加費 小・中学生 300円、中学生を除く15歳以上の方 510円
- 申込 往復はがきに①イベント名②郵便番号・住所 ※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所 ③氏名(ふりがな)④年齢・学年・性別⑤電話番号・緊急連絡先(保護者氏名)⑥希望クラスを記入し〒136-0074東砂4-24-1東砂スポーツセンターへ 7月12日(木)必着

クラス	対象	人数	距離(水泳・ラン)
A	小学1・2年生	35人	50m・400m
B	小学3・4年生	35人	100m・800m
C	小学1～6年生	20人	200m・800m
D	中学生以上	20人	500m・3200m

※A・Bクラスは水泳時ビート板利用可

江東区ロゴマークTシャツ&タオル

区内各スポーツセンター及び健康センターにて好評発売中です。江東区ロゴマークTシャツとタオルで暑い夏を乗り切りましょう！！

＜ロゴマークTシャツ＞
カラー：ホワイト・グレー
サイズ：S・M・L・LL
価格：1,470円(税込)



サラサラしてて着心地いいです♪
※感じ方には個人差があります

＜ロゴマークタオル＞
カラー：ホワイト
価格：830円(税込)

今治製でふんわり気持ちいいです♪
※感じ方には個人差があります