

東京2020

オリンピックまで あと

704日

東京2020

パラリンピックまで あと

736日

フィット

こうとう M I N I

2018年
9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/>



深川北スポーツセンタートレーニング室

スポーツセンターを有効活用してみませんか！

夏バテ解消にトレーニング

「夏バテかも…」と感じている方も多いのではないでしょうか。夏バテ解消には、基礎代謝を上げることが有効です。

基礎代謝を上げるには、運動して筋肉をつけるのが効果的です。しかし、まだまだ暑い中、汗をかいて運動するなんてと思っている方、冷房の効いたスポーツセンターのトレーニング室を利用してみませんか。

トレーニング室では、エアロバイク・筋力マシンなど、自分の体力や目的に合わせたトレーニングを行うことができます。

さらに、専門のトレーナーにマシンの使い方やトレーニングに関する疑問などを気軽に相談することもできます。

お天気や気温、紫外線を気にせずに運動できるトレーニング室を、ぜひご利用ください。

ランニングステーション

仕事帰りにランニングをしたいけれど、着替えや荷物をどうしようと思っている方、区内6か所のスポーツセンターで行っている「ランニングステーション」がおすすめです。

更衣室で着替えを済ませ、ランニング後はシャワーで汗を流してさっぱりして帰宅することができます。

購入された施設利用券により（一般400円）その区分時間内であれば、トレーニング室やプールも利用できます。

スポーツセンターを拠点にランニングを始めてみませんか？

※詳細は各スポーツセンターへお問合せください。



9月17日（月・祝）「敬老の日」イベント

深川北スポーツセンター「シルバースポーツフェスタ」

区内在住・在勤の60歳以上の方を対象に無料のイベントが盛りだくさん！ぜひ、足を運んでみてください。

①「シルバーリフレッシュ体操」

会 場 体育室（50人）
時 間 9:30～10:30
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ

②「東京五輪音頭-2020-踊り方講習会」

会 場 体育室（50人）
時 間 11:00～12:00
持ち物 室内シューズ

③「ムリなく！楽しく！水中うんどう」

会 場 プール（50人）
時 間 9:30～10:45
持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、
ロッカー代20円（10円返却式）

亀戸スポーツセンター「ボッチャ講習会」

どなたでも楽しむことができる、パラリンピック種目の「ボッチャ」を、ご家族皆さままで体験してみませんか。

会 場 大体育室（30人）
時 間 10:00～11:30
対 象 主に65歳以上の方（ご家族の方も一緒に
ご参加いただけます。）
※障がいをお持ちの方で介助が必要な方は
介助者同伴でご参加いただけます。
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ
申 込 9月8日（土）までに電話、FAXまたは
直接亀戸スポーツセンターまで
☎5609-9571 FAX5609-9574

④「出張骨密度測定会」

会 場 研修室（各回13人）
時 間 ①10:00～10:40 ②10:40～11:20
③11:20～12:00 ④12:00～12:40

①～④の申込すべて、9月5日（水）9:00～

電話または直接深川北スポーツセンターまでお申込みください。☎3820-8730

深川北スポーツセンター紹介

深川北スポーツセンターは、体育室、プール、トレーニング室、多目的室、プレイルーム、研修室があり、福富川公園の緑にあふれ、太陽光が降り注ぐ明るい施設です。



未就学児と保護者の方が無料で利用できるプレイルーム。
まだまだ暑いこの季節、安心して遊ぶことができます。



スタッフ一同、皆さまのご来館を
お待ちしております！



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

★9月の休館日★

9月10日（月）・9月25日（火）

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。