



運動で疲労回復!?

『ゆっくりする』だけが休養じゃない!

家事や仕事や子育てや、忙しい毎日です。
疲れが溜まっていませんか？

そして、たまに取れた休みの日には、「せっかくの休みだから一日ゆっくりしよう」とゴロゴロして至福の時を感じてはいませんか？

もちろん、安静、睡眠という休養は大切ですが、ゴロゴロするよりも、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動をした方が、効果的に疲労回復を図れるという「アクティブレスト（積極的休養）」という考え方があります。

この考え方は、プロスポーツの世界では既に浸透しているようで、試合の翌日を完全休養日ではなく、軽い運動を行うアクティブレストの日にすることにより、選手のコンディション向上やケガの予防につながっているそ

うです。
アクティブレストでは、「軽運動により交感神経系が活性化され、血流があがること（神経的）」「ゴロゴロする休息での“体の一部が圧迫され、その部分の血流が低下・停滞されること”を解除すること（物理的）」の2つの血流改善によって、疲労で溜まった老廃物等を排出する機能が働くことによって疲労回復を促します。

日ごろあまり運動をしていない方には、軽運動がどの程度かあまりイメージがつかないかもしれませんが、ストレッチや15分程度のウォーキングから始めるのが無理なくできると思います。

頑張りすぎて、アクティブレストのつもりが逆に疲れてしまわないように注意しましょう。

休養をうまく取って、疲労を回復しよう!

まずは睡眠!

疲労が溜まっているとき、まずはしっかり睡眠をとって、ゆっくり休みましょう。
※パッシブレスト（消極的休養）と言います。



いざ!!アクティブレスト!!



ウォーキング



ヨガ



入浴



水中ウォーキング



ストレッチ

神経的、物理的な血流改善で老廃物を排出!

自分に合った運動や食事を知ろう



健康センター 栄養相談・運動相談



健康センターでは毎月、自分に合った運動強度や、食生活の改善点を専門家に相談できる機会を設けています。こちらも活用してみましょう!

栄養相談 ※個別で20分程度	事前に記入いただく食事記録をもとに、管理栄養士との個別面談をします	月2回実施 各8人定員 ※要事前予約（申込順）
運動相談 ※個別で20分程度	体組成計の測定値等から、健康運動指導士との個別面談をします	月2回実施 各6人定員 ※要事前予約（申込順）

お問合せ：江東区健康センター（東陽2-1-1）電話03-3647-5402 FAX03-3647-5048

お家で受けられるオンライン教室!

思うように外出する機会のとれない方や、ご自宅の方がリラックスできるという方はオンライン教室もおおすすめです!



オンラインヨガ教室



日時	9月10日～11月26日(日曜日・全12回) 10:00～11:00
対象	中学生を除く15歳以上の方
申込	東砂スポーツセンターへお問合せください

お問合せ：東砂スポーツセンター（東砂4-24-1）電話03-5606-3171 FAX03-5606-3176

地域クラブ活動 はじまりました!



スポーツ庁および国や都の方針を受けて「地域クラブ活動」がはじまりました。区のホームページで実施プログラムの確認、応募ができます。



幼児スペース、キッズスペースの利用を再開しました。

深川スポーツセンター幼児スペース
深川北スポーツセンターキッズスペース
利用を再開いたしました。ご活用ください。



スポーツの日イベント スポーツ会館杯 ミックスダブルスバドミントン大会

申込順にて
受付中

日時	10月9日（月・祝）9:00～17:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上の男女ペア。①江東区バドミントン協会一般登録者、②同1部相当、③同2部相当、④同3部相当、⑤同4部相当、⑥パートナー合計年齢90歳以上の6部門。
定員	①～⑥合計で100組（200人）※申込順
費用	2,000円/組
申込	9月16日（土）よりWEB・窓口
締切	9月24日（日）まで（WEBは24:00まで）

<お問合せは>

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



ゴルフ体験会

9月21日
より申込開始

日時	10月22日（日）※2部制（重複申込不可） 前半13:00～15:00 後半15:00～17:00
会場	東砂スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上のゴルフ初心者
定員	各10人 ※応募多数抽選
費用	1,000円
申込	9月21日（木）よりWEB・窓口
締切	10月11日（水）まで（WEBは24:00まで）

<お問合せは>

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1

☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176



ウォーキングマップ活用事業 健スポまち巡りウォーキング

9月26日
より申込開始

日時	10月16日（月）10:00～12:30
会場	深川スポーツセンター出発コース
対象	約5kmを歩ける方
定員	12人 ※申込順
費用	500円
申込	9月26日（火）より窓口・電話
締切	定員に達し次第（申込状況確認は施設まで）

<お問合せは>

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



フレイル予防教室

チェアサイズで体力アップ

申込
受付中

日時	10月18日～12月20日（水曜日・全10回） 9:30～10:30
会場	深川スポーツセンター
対象	区内在住で40歳以上の方
定員	20人 ※応募多数抽選
費用	4,000円
申込	9月11日（月）よりWEB・窓口・はがき
締切	10月2日（月）必着（WEBは24:00まで）

<お問合せは>

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



みんなでトライ！

ブラインドマラソン体験会

9月26日
より申込開始

日時	11月25日（土）10:00～12:00
会場	有明スポーツセンター
対象	小学生以上のペア
定員	20組 ※申込順
費用	無料
申込	9月26日（火）よりWEB・窓口・電話
締切	定員に達し次第（申込状況確認は施設まで）

東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、楽しさを、未来につなげるプロジェクト

TOKYO2020 LEGACY PROJECT

江東区健康スポーツ公社

<お問合せは>

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5

☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192



季節を感じるウォーキング ～芭蕉の足跡めぐり～

10月16日
より申込開始

日時	11月5日（日）9:00～11:30（予定）
会場	深川北スポーツセンター出発コース ※申込は亀戸スポーツセンター
対象	約5kmを歩ける中学生以上
定員	20人 ※申込順
費用	800円 ※別途、芭蕉記念館観覧料 大人200円 中学生50円
申込	10月16日（月）よりWEB・窓口・電話
締切	定員に達し次第（申込状況確認は施設まで）

<お問合せは>

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1

☎03-5609-9571 FAX03-5609-9574



姿勢改善ウォーキング

10月11日
より申込開始

日時	11月23日（木・祝）14:00～15:15
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	40人 ※応募多数抽選（区内優先）
費用	1,000円
申込	10月11日（水）よりWEB・窓口・電話
締切	10月25日（水）必着（WEBは24:00まで）

<お問合せは>

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



なわ跳び・鉄棒に挑戦！

苦手克服体操教室

10月11日
より申込開始

日時	11月29日～12月20日（水曜日・全4回） 16:00～17:00
会場	深川スポーツセンター
対象	小学1～3年生
定員	30人 ※応募多数抽選（区内優先）
費用	4,000円
申込	10月11日（水）よりWEB・窓口・電話
締切	10月29日（日）必着（WEBは24:00まで）

<お問合せは>

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



フィットこうとうNo.116発行

9月15日（金）に、当公社情報紙「フィットこうとう」No.116を発行いたしました。区内公共施設や広報スタンドほか、当公社のホームページにてご覧いただけます。



スポーツの日イベント開催

10月9日（月・祝）スポーツの日は、スポーツ会館や各スポーツセンターにて様々なイベントを開催します。事前申込が必要なもの、当日参加可能なもの等ありますので、ホームページにてご確認ください。



第41回江東区民まつり中央まつり

10月14（土）、15日（日）の2日間、都立木場公園等で第41回江東区民まつり中央まつりが開催されます。当公社は、江東区スポーツ推進委員会と合同で都立木場公園内多目的広場に出席する予定です！



おしらせ 施設利用料金、3月31日まで据置き

新型コロナウイルス感染症の影響による施設の利用制限等の状況を勘案し特例的措置の期間を延長する区の方針に伴い、新料金の適用は、令和6年4月1日利用分からとなります。



おしらせ 駐車場運営業務の民間委託について

令和5年10月1日（日）より、深川スポーツセンター・深川北スポーツセンター・有明スポーツセンターの駐車場が、民間駐車場運営事業者による運営となり、電子マネー等の現金以外の決済方法が導入されます。これに伴い一部施設の駐車場利用料金を改定いたします。



おしらせ 利用者端末での予約サービス終了について

9月13日（水）をもって、スポーツ施設予約システム（江東区スポーツネット）の利用者端末での予約サービスが終了となりました。代替端末として、区立体育館、健康センター、夢の島競技場、タブレット端末を設置いたしました（区役所庁舎の端末は終了）。



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。
<https://www.koto-hsc.or.jp>（左の二次元コードからもアクセスできます）
※各施設のX(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

