Point!

ウォーキングに役立つ3つのポイント！

POINT① ストレッチ

ストレッチで筋肉を伸縮させることで身体をならし、身体を温めます。運動後は特に下肢のストレッチをしましょう。

前後均等に伸ばすようにしましょう。

POINT② 季節に適したウォーキング時の服装

帽子
つばの大きいもの、通気性・吸放出性のいいもの。防水加工やUV加工のものなら、少しの雨でも気になりません。

デイパック・ウェストバッグ
両手を自由にすると姿勢が良くなります。

上着
厚手と薄手2種類とウインドブレーカーを用意。まめに体温調節しましょう。

下着
吸汗性・通気性の良いもの。

靴下
厚手・混紡がおすすめ。スペアを用意して汗をかいたら替えるとマメの予防になります。

靴
新しい靴は早めに買って履きならしておきましょう。

CHECK! シューズの選び方

- シューズ表面は通気性が良い素材が使われているもの。
- 着地時にかかと部分への衝撃を緩和してくれるクッション性と安定性があるもの。
- 体重をかかと部分からつま先部分にスムーズに移せるように足の動きにそって曲がるもの。
- 靴底が滑りにくいもの。

POINT③ 水分補給

◎なぜ水分補給が必要なの？

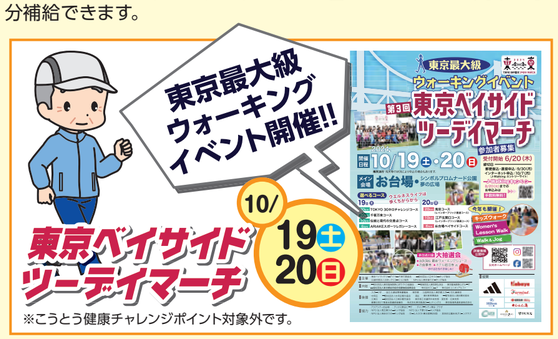
運動をすると、徐々に体温が上昇します。体温が上がると発汗によって体温を下げようとします。発汗により体内の水分が不足すると体温がどんどん上がり熱中症を引き起こす危険があります。また、体内の水分が不足すると血液の粘性が高まるので高血圧の人は気を付けましょう。

◎いつ、どのくらい飲めばいいの？

歩き始める直前と歩き終わった後、コップ一杯の水分補給をしましょう。歩行中はノドの渇きを感じる前（15分～30分を目安）にこまめに飲みましょう。

◎どんな飲み物がいいの？

水又はスポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは汗となって失われるミネラルやエネルギーが含まれているため簡単に水分補給できます。



※こうとう健康チャレンジポイント対象外です。

相続・遺言の無料相談実施中！

このような方は是非無料相談をご活用ください
- 相続登記の義務化で必要な手続きを知りたい
- 相続手続きのサポートをしてほしい
- 将来的に利用予定のない土地を手放したい
- 遺言作成など終活対策のアドバイスがほしい

相続に強い司法書士が親切・丁寧に対応いたします！
お気軽にご相談ください。

門前仲町駅より徒歩3分、越中島駅より徒歩5分
江東区もんなか相続センター
運営:司法書士法人リーガルフロンティアWEST
フリーダイヤル 0120-275-130（つなごう いさんを）
電話受付:9:00～17:00 〒135-0044 東京都江東区越中島1丁目2-7 アベニューさくら1階

"快適環境"を追い求めて・・・
株式会社 第一管理代行
http://www.dikd.co.jp
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL.03-3261-7731 FAX.03-3261-7732

TOKYO イースト21
https://tokyo-east21.co.jp

GOLD'S GYM
¥500（税抜）施設体験
※東陽町、南砂町店にて1回限り有効。要身分証。
※ご利用が初めての方で2024年10月末日まで有効。
スクール実施中！（有料）
ダンス・格闘技・バレエ
体操・サッカー・チア、他

すべてのスポーツにエールを
スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

くじを買うはエールになる
スポーツくじ WINNER toto BIG
19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.120　令和6年(2024年)9月15日発行
公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号
https://www.koto-hsc.or.jp/
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

こうとう区報8月11日号でもご案内の通り、「こうとう健康チャレンジ」を開催いたします！「こうとう健康チャレンジ」は、スマートフォンにアプリをインストールしていただき、日々の歩数や食事記録に加え、区民体育館の利用等でポイントを貯めながら楽しく健康になっていただくイベントです。貯まったポイントで景品に応募いただけます。

今号では上手なポイントの貯め方をご案内します。

詳しくは2面へ
NEXT PAGE!

スポーツくじ
WINNER toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

Ⓟ ウォークラリーに参加しよう!

インストールしたアプリ（WoLN）にて、定期的にウォークラリーが公開されます！参加で10ポイント、チェックポイントで50ポイント、ゴールで100ポイントと、楽しく効率的にポイントを貯められます！

○その他ポイントの貯まるイベントを紹介

デューク更家さん ウォーキングイベント　10/19（土）

ウォーキングドクターのデューク更家さんによるウォーキング教室を実施します。詳細は江東区健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。

ARIAKE ハロウィンマーチ 2024 FINAL　10/27（日）

今年で最後!みんなで仮装して歩こう!!

有明スポーツセンター周辺の臨海地区約5kmを、みんなで思い思いの仮装をして楽しく歩く「ARIAKE ハロウィンマーチ」。惜しまれつつも、今年度をもって20年の歴史に幕を閉じます。最後のハロウィンマーチをみんなで盛り上げましょう!

Ⓟ 定期的な区民体育館・健康センターの利用で更にポイントが貯まります!

ウォークラリーやウォーキングイベントだけではなく、区民体育館及び健康センターへの来館・利用でもポイントが貯まります。こうとう健康チャレンジを機に、運動習慣を身につけましょう。

来館で10ポイント

トレーニング室利用で30ポイント

プール利用で30ポイント

8000歩達成で100ポイント

○その他のポイント獲得対象

アクション（一例）	ポイント
ウォーキング 1500 歩	20
ウォーキング 3000 歩	10
ウォーキング 5000 歩	20
ウォーキング 8000 歩（トータル100ポイント）	50
食事記録（一食ごと）	50
区民体育館・健康センター来館	10
区民体育館・健康センター体組成計利用	10
区民体育館・健康センタートレーニング室利用	30
区民体育館プール利用※	30
区民体育館・体育室等個人利用	30
公社主催ウォーキングイベント（一部）	50

※深川スポーツセンターにプールはありません。
詳しくは江東区健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。

ポイントを貯めて景品をゲット!!

貯めたポイントで景品に応募できます。抽選で当選者には区内共通商品券やデジタル図書券、コトミちゃんグッズを差し上げます。

アプリの説明会を開催します

以下の会場でアプリの説明会を開催します。

会場	日時
スポーツ会館（北砂1-2-9）	9/21（土）
有明スポーツセンター（有明2-3-5）	9/16（月・祝）・18（水）
東砂スポーツセンター（東砂4-24-1）	9/17（火）・28（土）

※2部制［午前の部］10:00～12:00［午後の部］14:00～16:00　※個別対応。1人15分程度

スポーツの日イベント情報

10/14（月・祝）

毎年10月第2月曜「スポーツの日」には、屋内外のスポーツ施設にて様々なイベントを実施しています。

深川っ子運動会

電気工事・設計・施工
株式会社 荘司電気
代表取締役　荘司正利
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13
携帯 090-1850-6708
☎ 03-6458-5625

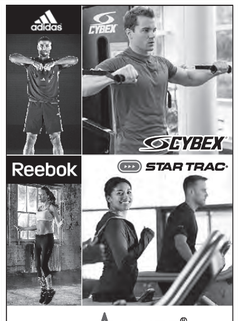
工業用ゴム切削・加工メーカー
山豊護謨株式会社
ゴムの事ならヤマトヨゴムへ！
KOTO BRAND
〒135-0004　東京都江東区森下3-5-8
TEL：03-5624-8088　FAX：03-5624-6330
https://www.yamatoyogomu.co.jp

オフィス用品・学校用品・防災用品
KATORI
株式会社香取
TEL 03(3646)3571　FAX 03(3649)4951
オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに！教材に！ECOに！　さらなる創造力を!

ウルトラファインバブル生成器のプール運用で
雑菌（レジオネラ属菌など）の増殖を防ぎ保湿・血流促進効果のあるキレイでカラダに優しいプール水に大変身！
初期費用0円、月々16，500円～ご利用いただけます。設置も簡単。※ろ過機1台あたりの料金です。
有限会社　アクアティック
〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-303
http://www.aquatic.co.jp　Mail：info@aquatic.co.jp
水に親しみ、水と遊ぶ
AQUATIC
ultra fine bubble pool

マミ体操クラブ
～江東区のキッズチアダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～
マミ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/
MAMI_GYMNASTICS
マミ体操クラブInstagram

足裏フットケア
魚の目で
病んでいる人たちの
とことこ
てくてく
すたすた
ぐんぐん
のしのし
そろそろ
ぶらぶら
さっさと自由に歩きたい。
そして
飛んだり
跳ねたり
かけ足も
マラソンもしてみたい。
こんな願いの快足生活に応えるために。
★魚の目山田家代々伝承の手法
魚の目，水虫，胼胝 等伝承秘伝独自手法
1回処理で悩み解消・快足生活復活！
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽に問合わせください。
☎03-3640-6602
魚の目山田⇨検索



PROAVANCE CORP
株式会社 プロアバンセ
〒141-0022 東京都品川区東五反田3-5-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400　FAX 03-5791-1415
https://www.proavance.co.jp

造園工事
貸鉢リース

グリンテック(株)
☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

印刷のことなら
お任せください

川村印刷
株式会社
〒135-0021
東京都江東区白河２－１１－７

株式会社
東京ダイケンビルサービス
●建物清掃業務
●電気・冷暖房保守業務
●警備・受付等業務
●貯水槽清掃業務
●消火設備保守業務
●道路・公園清掃業務
●ボイラー清掃業務
●害虫駆除業務
●給食業務
〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239
FAX.03-3239-1314

スタッフ募集中!!
指導スタッフ
トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室
施設管理スタッフ
総合受付案内・プール監視・グラウンド管理　etc
～気軽にお問合せください～
スポーツ施設管理・運営・指導・企画
株式会社フクシ・エンタープライズ
（本社）
〒136-0072
江東区大島 1-9-8 プレールビル 5F
電 話 03(3681)0294
FAX 03(3681)0299
https://www.fep0294.co.jp

建物総合管理
電気及び空調工事請負
株式会社 ネット
江東支店　〒136-0076
東京都江東区南砂4-18-7　平一ビル3F
電話 03(3615)7999

HiKAL KANZAI
光管財株式会社
・建物総合管理業務　・設備保守業務
・警備 受付等業務　・学校用務業務
・図書館業務　・貯水槽清掃業務
〒123-0842　東京都足立区栗原三丁目10番19-105号
TEL.03-3849-9261　FAX.03-3849-9267

フィットこうとう 広告募集中!
◆本紙は、(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。
◆年4回（7・9・11・2月号）発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。
掲載料など詳細につきましては、事務局管理係までお問合せください。☎(3647)5402