

東京2020

オリンピックまで あと

639日

東京2020

パラリンピックまで あと

671日

2018年

11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/>

フィット

こうとう M I N I



これからの寒い季節、体温が下がらないようエネルギーを多く使い、代謝が上がります。そのため、この季節に運動をすると、その効果が出やすいと言われています。特に、プールでの運動はダイエットにも効果的です。



☆ダイエットしたい オススメ クロール

▼クロールは、脂肪燃焼効果の高い有酸素運動になりやすい！

☆足腰を強くしたい オススメ ウォーキング

▼水の抵抗を受けながら歩くことで筋力アップ！浮力により膝への負担も(少)

☆リラックスしたい オススメ 水に浮く

▼浮きながら深呼吸をするとリラックス効果あり！マイナスイオンもリラックスに繋がります。

☆足を引き締めたい オススメ 平泳ぎ

▼足の内側の引き締め効果あり！
※関節に支障がある場合は注意

☆疲れが取れない オススメ プールに入るだけ

▼適度な水圧で血流が良くなり、疲労物質や老廃物が全身に流れ疲労回復効果あり！

スポーツセンターでは、各種水泳教室を開催しています。目的に合った教室を探してみませんか。

予告

11月15日(木)から

1月開催教室の申込み開始！

「朝運動」を始めよう！

みなさんは「朝活」という言葉を知っていますか？朝の時間を、趣味や勉強などに充てることを言います。その中でも、運動することはメリットが大きいのです！

朝運動するとこんなに良いことが！

◆脂肪燃焼しやすい！

◆基礎代謝量アップで、消費カロリーアップ！

◆血流アップで、冷え性改善！

朝運動は、長く続けられるよう、ストレッチやヨガ、ウォーキングなどの軽い運動から始めることがお勧めです。

スポーツセンターは、朝9：00（プールは9：30）から営業しており、ストレッチやヨガをはじめ、さまざまなプログラムを開催しています。

（詳細は、各スポーツセンターにお問合せください。）

スポーツセンターで、朝運動、始めましょう！



「朝運動」と、バランスの良い「朝ごはん」で健康で充実した生活を目指しましょう！

一日のスタートは「朝ごはん」から！

みなさん、朝ごはん、ちゃんと食べてますか？朝ごはんを食べないと、「頭も体もボーッとしたまま」になりがちです。朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんの役割

- ・ 脳にエネルギーを補給し、朝からスッキリ！
- ・ 体温を上げ、元気に活動！
- ・ 体のリズムを整え、健康な体づくり！

昨年の小・中学校のアンケートでは、「朝食を毎日食べている」が84%、「ときどき食べる」を合わせると94%ですが、前々回の調査で「朝食で野菜を食べている」は30%、嫌いの一番は「野菜」で35～40%でした。こうしたことから、今年度の「江東区おいしいメニューコンクール」は「朝食に食べたい野菜料理！」をテーマとし、10月6日（土）に二次審査が開催されました。



コンクール二次審査の様子

朝ごはんから、野菜もしっかり食べて、バランスのとれた食事を心がけましょう！

亀戸スポーツセンター紹介

亀戸スポーツセンターは、亀戸中央公園の緑に囲まれた施設です。大体育室、小体育室、トレーニング室、会議室、屋内プールがあります。



ぜひ、みなさんも遊びに来てください。お待ちしております！！



新しい企画を取り入れ、みなさんに楽しんでもらえるイベントを実施しています。

★11月の休館日★

11月12日（月）・11月26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。



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区