

スポーツ会館「着衣泳講習会」参加者募集！

いざという時、慌てず行動できるように着衣泳を体験してみませんか！家族を守ることができるのは、あなただけかもしれません。

- 日 時 平成30年6月10日（日）14：30～16：30
- 会 場 スポーツ会館 屋内プール（北砂1-2-9）
- 対 象 小学生以上の方 50人 ※小学3年生以下は保護者同伴、小学4～6年生は2人以上1組で申込可
- 申 込 5月26日（土）10：00～ 電話または直接スポーツ会館まで（先着順）
- 持ち物 1ℓ以上の空のペットボトル1本、洗濯済みの洋服（長袖・長ズボン）、汚れていない靴、水着、水泳帽、バスタオル、ロッカー代20円（10円返却式）、必要であればゴーグル
- 参加費 無料
- 問合せ スポーツ会館 ☎ 3649-1701



深川北スポーツセンター「着衣泳講習会」参加者募集！

- 日 時 平成30年6月24日（日）16：00～17：00
- 会 場 深川北スポーツセンター 屋内プール（平野3-2-20）
- 対 象 4歳以上の方 50人 ※小学3年生以下は保護者同伴、小学4～6年生は2人以上1組で申込可
- 申 込 6月5日（火）9：00～ 電話または直接深川北スポーツセンターまで（先着順）
- 持ち物 1ℓ以上の空のペットボトル1本、洗濯済みの洋服（長袖・長ズボン）、汚れていない靴、水着、水泳帽、バスタオル、ロッカー代20円（10円返却式）、必要であればゴーグル
- 参加費 無料
- 問合せ 深川北スポーツセンター ☎ 3820-8730

亀戸スポーツセンター「カヌー安全講習会」参加者募集！

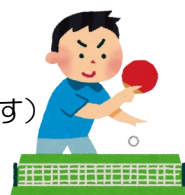
亀戸スポーツセンターでは、「水彩都市・江東」を代表するスポーツカヌー一般公開を実施しています。一般公開の参加には、事前に安全講習会に参加することが必要です。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 平成30年6月16日（土）13：00～16：00（講義1時間・実地1時間30分）
- 会 場 亀戸スポーツセンターおよび旧中川「ふれあい橋」付近
- 対 象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方（定員5人。応募が多数の場合は抽選）
- 申 込 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名（ふりがな）③住所※在勤（在学）の場合、会社名（学校名）と住所④生年月日⑤電話番号を記入し
〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
6月1日（金）必着 当選された方は6月10日（日）までに入金してください。
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具
- 参加費 3,850円（平成30年度内有効の保険料を含む）
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎ 5609-9571



亀戸スポーツセンター「卓球教室」受講生募集！

- 日 時 平成30年6月21日～8月9日の木曜日（全8回）19：00～20：30
- 会 場 亀戸スポーツセンター 大体育室
- 対 象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 40人定員（抽選）
- 申 込 往復はがきに①卓球教室②氏名（ふりがな）③住所※在勤（在学）の場合、会社名（学校名）と住所④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し
〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
6月2日（土）必着 当選された方は6月16日（土）までに入金してください。
- 持ち物 上履き、タオル、ロッカー代20円（10円返却式）、ラケット（無い場合は貸出します）
- 参加費 4,480円
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎ 5609-9571



★6月の休館日★

6月11日（月）・6月25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/>

今からはじめる「ロコモ」予防

ところで
「ロコモ」ってなに？

「ロコモ」とはロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）の略称です。日常生活の中で動きをコントロールするための体の器官が衰えている、または衰え始めている状態のことをいいます。「ロコモ」が進行すると、日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりになるリスクが高くなるのです。

自分の健康を守ることができるのは自分自身しかないということを忘れずに、できるかぎり健康寿命を延ばし、日常生活が制限なく続けられるよう「ロコモ」予防を始めましょう。



次ページで
あなたのロコモ度をチェックしましょう！

どうやったら防げるの？

ロコモから身を守るためには、運動と栄養、この二つを自分できちんと管理することがとても重要です。激しく運動を行うよりも、普段の生活の中で少しでも多く体を使うことを心掛けましょう。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与え、適切な食事をとることで、強く丈夫に維持されます。暮らしの中に運動習慣を取り入れましょう。

**ロコモは運動器の
加齢シグナル**



◆ **チェックしてみましょう！ あなたのロコモ度** ◆

自分自身の普段の生活を思い出しながら、下のチェック項目を確認してみましょう。この項目のうち、ひとつでも該当するものがあると「ロコモ」の可能性あります。
無理をして挑戦するのではなく、普段の生活をチェックしてみましょう。

① 片足で立ったまま靴下を履くことができない



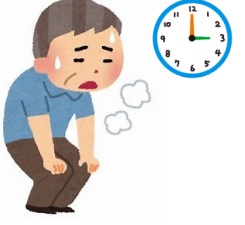
② 家の中でつまずいたり滑ったりすることがよくある



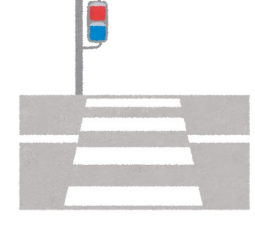
③ 手すりがないと階段を上ることができない



④ 15分（約1km）ほど歩き続けることができない



⑤ 横断歩道を青信号で渡り切れない



⑥ 2kg程度の荷物（1ℓの牛乳パック2本分）を持って歩くのが困難



⑦ 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難



◆ 「ロコモ度」チェックでひとつでも該当する項目があった方は・・・◆

体を動かすことから始めましょう！
各スポーツセンターでは、「初めての体操教室 in スポーツセンター」「転ばぬ先のトレーニング」「シルバー体操教室」「水泳教室」など多種多様な教室を行っております。まずはお近くのスポーツセンターの受付窓口で、教室内容や空き情報を聞いてみてください。あなたに合った教室を見つけることができるかもしれません。10年後、20年後も丈夫な足腰を維持していくための一歩を踏み出しましょう！！



はじめての体操教室 in スポーツセンター

◆卒業後に参加者で自主的な活動を継続できるよう、教室の中でグループ交流も実施します。

65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）を対象に、「運動を始めてみたいけど何をすればいいのかわからない」という方へ運動のきっかけづくりをお手伝いする教室です。

いつまでも元気に笑顔で過ごすために、お近くのスポーツセンターまで足を運んでみませんか？

- ◆期 間◆ 7月から9月までの3か月間（全12回）
- ◆対 象◆ 区内在住で65歳以上の運動習慣がない方 各施設20人
※医師から運動に関する制限を受けている方はお申し込みできません。
また、参加できるのは、年度（4月～3月）で一人3か月間（全12回・年4期制）となります。
- ◆申 込◆ 6月15日（金）から、参加を希望する施設へ直接お申し込み・お問い合わせください。（先着順）
- ◆持ち物◆ 運動しやすい服装、室内シューズ、必要であればタオル、水分補給用の飲み物等
- ◆参加費◆ 無料



実施施設	所在地・連絡先	曜日	時間	会場
スポーツ会館	北砂1-2-9 ☎ 3649-1701	水	13：30～15：00	2階・会議室
深川スポーツセンター	越中島1-2-18 ☎ 3820-5881	金	14：45～16：15	2階・多目的室
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571	木	10：45～12：15	3階・小体育室
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1 ☎ 5606-3171	金	13：30～15：00	3階・フロアー
健康センター	東陽2-1-1 ☎ 3647-5402	日	9：00～10：30	4階・研修室

区民体カテスト

年に1度の「区民体カテスト」が今年はスポーツ会館で実施されます。まだまだ若いと思っている方、もう年だから・・・と思っている方、あなたの体力年齢を測定するチャンスです。

- ◆日 時◆ 6月9日（土）13：30 ～ 15：30
- ◆会 場◆ スポーツ会館 大体育室（北砂1-2-9）
- ◆対 象◆ 区内在住・在勤 20歳～79歳の方
- ◆内 容◆ （共通種目）握力・上体起こし・長座体前屈
（64歳以下）反復横跳び・急歩・立ち幅跳び
（65歳以上）開眼片足立ち・障害物歩行・6分間歩行
- ◆申 込◆ 当日直接スポーツ会館へ
- ◆持ち物◆ 運動しやすい服装、室内シューズ、必要であればタオル、水分補給用の飲み物等
- ◆参加費◆ 無料
- ◆指導員◆ 江東区スポーツ推進委員
※全種目終了後に指導員が結果を判定します。
- ◆問合せ◆ スポーツ会館 ☎3647-1701

