

もっと使える
こんなにも使える
スポーツセンター利用情報

冬のおすすめ

あつたかプールで楽しく運動

「寒いと関節が痛む…腰がねえ…」と、体の痛みを訴える方も多くなるこの季節。そんな季節は**プールでの水中運動**がオススメです。水中は関節の負担も軽く、リラックスして運動ができます。

泳ぎが苦手という方には**水中ウォーキング**。だれでも簡単に始められます。区内スポーツセンターの屋内プールは個人利用ができるので、いつでも始められます♪

「何も真冬に泳がなくても…」とお思いの方もいらっしゃるかもしれませんが、区内スポーツセンターの屋内プールは温水なので、冬でもとっても快適なんです。

ちなみに夏場より空いていることが多いので、のびのび運動しやすいことも冬場のうれしいメリット♪

ジャグジー併設施設では、じっくり身体を温めることもできます。ぜひご利用ください♪

	いくらするの？	一般400円、こども・シニア150円（個人利用料金。利用時間は各2時間まで） ■その他、お得な回数券や定期券もあります。 ■シニア料金は区内在住の65歳以上の方が対象です。住所・氏名・年齢のわかる身分証明書（運転免許証など）をお持ちください。
	いつ使えるの？	9:30～21:45（最終入場は21:30） ■休館日は第2・4月曜日、祝日と重なった場合は翌火曜日。
	持ち物は？	水着、水泳帽、タオル、コインロッカー代（10円玉2枚） ■その他、必要な方はゴーグル、ふた付きの飲み物（プールサイドまで持ち込み可）も持ちください。
	その他のルールは？	■おおむね3歳以上でおむつが取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。 ■小学3年生以下の方は18歳以上の保護者と一緒に入場してください。保護者1人につき3人まで入場できます。 ■小学4～6年生は2人以上で入場するか、保護者と入場してください。 ■中学生以下の方が18時以降に利用する場合は保護者と一緒に来館してください。 ■妊娠中やその可能性のある方は、深川北スポーツセンターのウォーキングコースをご利用ください。 ■利用前にお化粧や整髪料を洗い落としてください。 ■浮き輪（直径90cm以下でドーナツ型のもの。足入れタイプ不可）は一部のプールで使用できます。各自でご持参ください。

プール所在地一覧	施設名	住所	電話	浮き輪使用	ジャグジー	その他オススメ情報
	スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	一部可能	なし	
	亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	不可	なし	フロート等貸出あり
	有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	一部可能	あり	スライダーがあります♪
	東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	一部可能	あり	
	深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	不可	あり	ウォーキング専用コース常設

※改修工事でプールを休場する施設があります。詳細は1面「年末年始のお知らせ」をご覧ください。

スポーツ
情報コーナー

「フィットこうとうMINI」では、
サークルの情報を募集しています。

●掲載料は無料ですが掲載には審査があります。
●区内で活動している団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

スイミングサークル 深北泳友会

仲良く楽しく4種目を泳げるように！
6名のコーチが指導をしています。

興味のある方は、体験に来て下さい。（体験は無料です）

活動日 毎週水曜日（予定）18:30～20:00
場 所 深川北スポーツセンター
対 象 主に小学生～中学生
料 金 3,000円（1か月）



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 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

代謝アップ！
の冬だから

今こそダイエットのチャンス！

これから年末年始に向けて、忘年会や新年会でおいしいものを食べる機会が増えてきます。そのせいかからか、「冬太り」という言葉がありますね。しかし、実際には「冬はやせやすい」と最近ではいわれています。それはなぜなのでしょう？

その秘密は「基礎代謝」にあります。基礎代謝とは、身体を維持するのに使われるエネルギーのこと。「基礎代謝が増えるとやせやすくなる」と聞いたことがある方もいるでしょう。身体は寒さから身を守るため、体温が下がらないよう代謝を活発に行います。だから、冬は普通に生活していても代謝量が増えるのです。

せっかく代謝が活発になる季節なのですから、さらに運動を行えばさらにやせやすくなります。これは目からウロコ♪屋外でのウォーキングや階段の昇降運動などをしてみてはいかがでしょうか？ただし、外気温に慣らすためのウォームアップを入念に！

もちろん、代謝が盛んだからといって、食べ過ぎては元も子もありません。ごちそうやお酒はほどほどに。そうすれば、春にはきっとナイスバディ♪
ということで、今回は冬によく食べる、おいしい食べ物のカロリーを下記にご紹介します。頭の片隅にあれば、食べ過ぎを防げるかもしれませんね。



～ おいしく食べたら その分運動を ～

冬のおいしい食べ物	カロリー	運動で消費するには
お餅1個(55g)	129kcal	ラジオ体操を約35分間
肉まん1個	250kcal	階段のぼりを約43分
ピザ1ピース	180kcal	クロールで約11分
ショートケーキ	300kcal	ジョギング約17分

※上記の運動消費カロリーは、女性・50歳・体重55kgの人が消費するカロリーの目安です。



年末年始のお知らせ ～区内スポーツセンターでは年始の臨時営業をいたします～

12/28(土)	12/29(日) ～ 1/1(水)	1/2(木)・3(金)	1/4(土)
通常営業	休館	臨時営業 (17:00まで)	通常営業

【臨時営業施設と利用時間】
■トレーニング室 9:00～17:00（最終入場は16:30）
■屋内プール（※）9:30～17:00（最終入場は16:30）
■団体利用 午前・午後の区分（利用申請はスポーツネットで）

【臨時営業を行う施設】
スポーツ会館（TEL3649-1701）
深川スポーツセンター（TEL3820-5881）
亀戸スポーツセンター（TEL5609-9571）
有明スポーツセンター（TEL3528-0191）
東砂スポーツセンター（TEL5606-3171）
深川北スポーツセンター（TEL3820-8730）

※有明スポーツセンターのプールは改修工事のため、11/11(月)～1/27(月)の期間、利用できません。
※東砂スポーツセンターのプールは改修工事のため、1/2(木)～3/20(木)の期間、利用できません。
※深川スポーツセンターには、プールはありません。

第16回ASC杯フットサル大会

有明スポーツセンター ☎3528-0191

ワールドカップでの日本代表の活躍を期待して、一層の盛り上がりをめせるフットサル。平成26年1月、年に一度の有明スポーツセンター主催「フットサル大会」を開催します。栄光のASC杯を掲げ、豪華賞品をゲットするのはあなたのチームかもしれない！！

【日 時】 1/26(日) 9:00～17:00

【場 所】 有明スポーツセンター 大体育室

【対 象】 一般男女(高校生以上)の方で5～12人で構成されたチーム12チーム(応募多数の場合は抽選)

【内 容】 オープン大会 ※審判は各チームから2人選出の持ち回り

【参加費】 1チーム 6,000円

【申込み】 専用申込用紙にご記入のうえ、有明スポーツセンター窓口またはFAXにてお申込みください。
※1/12(日)締切

【問合せ】 有明スポーツセンター (有明2-3-5)
☎3528-0191 Fax 3528-0192
http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4/



新春亀戸こどもまつり

亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

毎年恒例の亀戸子ども会連合会が中心となって行う「新春亀戸こどもまつり」を今年も開催します。年の初めに皆さんで楽しいひとときを過ごしましょう！

【日 時】 1/5(日)
10:00～11:30 (受付時間)

【場 所】 亀戸スポーツセンター

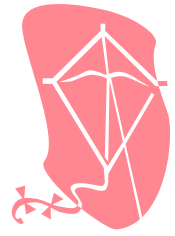
【対 象】 小学生以下の方、200人 (先着順)

【内 容】 手作りたこ、亀マスコット作り、昔遊び、スポーツリバーシ など

【参加費】 無料

【申込み】 当日受付。直接、亀戸スポーツセンターへお越しください。

【問合せ】 亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1)




ソフトバレーボール大会

スポーツ会館 ☎3649-1701

初心者の方の参加也大歓迎です！大会前にルール説明も行いますので安心してご参加いただけます。初心者でも気軽にラリーを楽しめるソフトバレーボール大会に参加してみませんか！

【日 時】 1/13(月・祝) 9:00～16:00

【場 所】 スポーツ会館 大体育室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の方
50組200人(4人1組)※申込順

【種 目】 ①一般男子の部(中学生以上)
②女性の部A(39歳まで)
③女性の部B(40歳以上)
④ファミリーの部(大人2人・小学生以下2人)
※①～④とも4人1チーム。年齢は4人の平均年齢でも可。

【参加費】 無料

【申込み】 12/26(木)から、各スポーツセンターに設置してある申込書に記入し、スポーツ会館窓口またはFAXにて

【問合せ】 スポーツ会館(北砂1-2-9)
☎3649-1701 FAX 3649-3123



第7回 小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ予選会結果

前号から予選会の結果をご紹介します。12月は3センターで予選会が開催され、来年2月開催の決勝大会に進出する全48チームが決まりました。

【予選大会の結果】

■深川スポーツセンター【12/1(日)開催】

＜3年生の部＞	優勝	ファイヤーカモミンズ	(越中島小)
	準優勝	カモメスターズ	(越中島小)
＜4年生の部＞	優勝	スーパー明治ーズ	(明治小)
	準優勝	明治ジュニア	(明治小)
＜5年生の部＞	優勝	数矢ファイターズZ	(数矢小)
	準優勝	越中島ドラゴンズ	(越中島小)
＜6年生の部＞	優勝	数矢ヒーローズ	(数矢小)
	準優勝	デラックスゆずPONZ	(臨海小)

■深川北スポーツセンター【12/8(日)開催】

＜3年生の部＞	優勝	元加賀最強ドッジ王	(元加賀小)
	準優勝	元加賀ブラックサンダーズ	(元加賀小)
＜4年生の部＞	優勝	八名川SANOスーパー	(八名川小)
	準優勝	八名川フェニックス	(八名川小)
＜5年生の部＞	優勝	グリーンペッパーズ八名川	(八名川小)
	準優勝	元加賀カーブ1時50分	(元加賀小)
＜6年生の部＞	優勝	八名川新ヘビーバービー	(八名川小)
	準優勝	元加賀最弱株式会社	(元加賀小)

■東砂スポーツセンター【12/15(日)開催】

＜3年生の部＞	優勝	三砂ペガサス	(三砂小)
	準優勝	チーム ゴスナッシー	(五砂小)
＜4年生の部＞	優勝	それいけ三砂アンパンマン	(三砂小)
	準優勝	七砂ファイヤー	(七砂小)
＜5年生の部＞	優勝	安全第一ドッジボール隊	(三砂小)
	準優勝	マッチョ三大	(三大小)
＜6年生の部＞	優勝	チョッパー三大	(三大小)
	準優勝	東砂ウィング	(東砂小)

追加申込み受付中！ 1月からのスポーツ教室 ご参加お待ちしております♪

来年1～3月に開催する第3期教室で、定員に余裕のある教室について追加申込みを受付中です。詳しくは各センターへお問合せください。

【追加募集中の教室(抜粋)】 ※12月20日現在。お申込みは各センター窓口にて先着順で受付。

施設名	教室名	曜日・時間	対象	施設名	教室名	曜日・時間	対象
スポーツ会館 ☎3649-1701	ロコモ予防 太極拳 ナイトスイミング	木・9:30～10:45 金・10:00～11:30 水・19:00～20:30	60歳以上 一般 中学生以上	有明スポーツセンター ☎3528-0191	ボディアート体幹エクササイズ エンジョイナイトスイミング 有明キッズチア ヨ ガ	火・13:30～14:30 水・19:15～20:30 木・17:00～18:15 金・19:15～20:30	一般 一般 小学1～6年生 一般
	深川スポーツセンター ☎3820-5881	ストレッチ体操 シェイプ×3 キッズエクササイズ	火・13:30～14:30 火・19:00～20:15 火・16:15～17:15		一般 一般 小学1～6年生	東砂スポーツセンター ☎5606-3171	太極拳(水) 親子deスキップ(木) 親子deニコニコ体操(水)
亀戸スポーツセンター ☎5609-9571	木曜夜のスイミング アクアシェイプ スリムボディアクア バドミントン	木・19:30～21:00 木・12:50～13:50 土・19:00～20:00 木・19:30～21:00	一般 一般 一般 一般	深川北スポーツセンター ☎3820-8730	アクアピクス in ナイト バドミントン フライデーアクアピクス ヒップホップ	火・19:00～20:15 水・19:30～21:00 金・10:00～11:15 土・16:10～17:25	一般 一般(中級者) 一般 小学4年生～中学3年生

一般公開中止のお知らせ

下記日時の一般公開を中止します

施設名	日時	室場名	中止種目
深川スポーツセンター ☎3820-5881	1/6(月) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス バドミントン
	1/13(月・祝) 全日		ソフトテニス バドミントン バレーボール

休館日のお知らせ 12/24(火)・1/14(火)

※年末年始の休館日については1面をご覧ください。
※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。

※有明スポーツセンター及び東砂スポーツセンターのプール休場のお知らせについては1面をご覧ください。