



お正月のウォーキングにオススメ 七福神めぐりのご紹介

七福神めぐりとは、7つの神様を歩いて巡ることでご利益を授けられるというお正月の風物詩ですが、江東区内には深川七福神・亀戸七福神の2つのコースがあります。
普段なかなか歩くことができない江東区内を歩くことで、お正月太りの撃退もできるかもしれません。
どちらのコースも御朱印を頂ける期間は決まっているので、お見逃しなく！



■ **深川七福神巡り** ■
深川の七福神めぐりは、周辺に史跡旧跡が多いうえ、下町情緒にふれながら巡ることができるということで人々に大変人気があります。特に正月のご開帳の際には、色紙、笹、鈴(七種類)の授与(有料)があり、数多くの参拝者が訪れます。(ご開帳は元旦から1月15日まで)
順路としては、下記の寺社を上または下から順に巡るのが効率的です。

- 森下駅(都営新宿線・大江戸線)
↓↑ 3分
 - 【深川神明宮】寿老神(延命長寿)
↓↑ 10分
 - 【深川稲荷神社】布袋尊(清廉度量)
↓↑ 15分
 - 【龍光院】毘沙門天(勇気授福)
↓↑ 10分
 - 【圓珠院】大黒天(有富蓄財)
↓↑ 10分
 - 【心行寺】福祿寿(人望福德)
↓↑ 5分
 - 【冬木弁天堂】弁財天(芸道富有)
↓↑ 5分
 - 【富岡八幡宮】恵比須神(愛敬富財)
↓↑ 4分
- 門前仲町駅(都営大江戸線、東京メトロ東西線)



■ **亀戸七福神巡り** ■
亀戸七福神では、『亀甲七福神あわせ』を行っています。亀は、古くから福德長寿としてあがめられてきました。その亀の甲に乗りさまざまなご利益を授けてくださる七福神の絵あわせを楽しんでください。色紙・絵あわせ台紙・御神体(お姿)のお授けは1月7日までです(有料)。
順路としては、下記の寺社を上または下から順に巡るのが効率的です。

- 亀戸水神駅(東武亀戸線)
↓↑ 7分
 - 【常光寺】寿老人(延命長寿)
↓↑ 7分
 - 【東覺寺】弁財天(芸道富有)
↓↑ 6分
 - 【香取神社】恵比寿神(愛敬富財) 大国神(有富蓄財)
↓↑ 6分
 - 【普門院】毘沙門天(勇気授福)
↓↑ 6分
 - 【天祖神社】福祿寿(人望福德)
↓↑ 5分
 - 【龍眼寺】布袋尊(清廉度量)
↓↑ 18分
- 亀戸駅(JR総武線)



七福神巡りの詳しい情報は江東区役所ホームページ (<http://www.city.koto.lg.jp/>) でも紹介されています。

スポーツ情報コーナー
～ただいま募集中！～
★**ノルディックウォーキングクラブ関東**★
ノルディックウォーキングとは2本の専用ポールを使うことで、上半身も活発に使います。
常に三点支持でウォーキングするため、足腰の負担は軽減。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツです。
初心者の方にもJNFA公認インストラクターが丁寧に指導致します。スキルアップ講習会では、ビデオ撮影によるフォームチェックを行います。

イベント予定(毎月第3土曜日、午前中)
場 所: 亀戸スポーツセンター
講習内容及び参加費:
①初心者・初級者講習会 ¥500
②とにかく歩きたいNW ¥500
③スキルアップ講習会 ¥3,000 (レンタルポール貸出あり ¥500)
12/20(土) 9:30~11:30 ①②
1/17(土) 9:30~11:30 ①②
2/21(土) 9:30~11:30 ①②③
詳細は、ブログをご覧ください。⇒<http://nwck.exblog.jp/>
連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤)



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/>

冬は太りやすい季節です 食べたらず動く、これが基本！



忘年会に新年会、クリスマスケーキに年越しそば、おせち料理・・・
年末年始はおいしいものが盛りだくさんの季節です。
でもふと気が付くと、なんだか体が重い・・・なんてことになりかねません。
おいしい食べ物のカロリーは下の表にもあるとおり、総じて高いものです。
その上、「寒いから～」と家にこもりがちになると、ますます体重増加に拍車がかかってしまいます。
ではどうしたら、年末年始に体重を増加させることなく過ごすことができるのでしょうか？
答えはひとつ！食べたらず動く！これに尽きるのです。

お買い物に出かけるときにも、車よりバス、バスより自転車、自転車よりウォーキング、と少しだけ動くように気を付けるだけでも消費カロリーはだいぶ変わってくるものです。
また普段、なかなか歩くことのない近所をお散歩してみると、新しい発見があるかもしれません。
お正月の風物詩である「七福神めぐり」。江東区内にはおすすめのコースが2つあり、多くの人でにぎわいを見せています。
お参りしながらカロリー消費、一石二鳥でお正月気分も盛り上げられます。(4面にコースを掲載)
また、スポーツセンターも2・3日は臨時営業いたします。新しい年の「スポーツ初め」は、スポーツセンターへ♪ぜひ♪

食品名	量	カロリー
ショートケーキ	1個	413
栗きんとん	栗2粒分	170
お雑煮	餅1個入	208
フライドチキン	大きめのもの	200
マヨジャガピザ	1/8カット	220
鳥のから揚げ	1個	100
ウォーキング	普通歩き10分	26

カロリーの単位はkcal。
また食品のカロリーは目安です。

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～ ※1			
12/28(日)	12/29(月)～1/1(木)	1/2(金)・3(土)	1/4(日)・5(月)
通常営業 ※2	休館	臨時営業 (17:00まで)	通常営業
【臨時営業する室場と利用時間】	<ul style="list-style-type: none"> ■トレーニング室 9:00～17:00 (最終入場は16:30) ■屋内プール(※3) 9:30～17:00 (最終入場は16:30) ■体育室等の団体利用 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 (Tel.3649-1701) 深川スポーツセンター (Tel.3820-5881) 亀戸スポーツセンター (Tel.5609-9571)	有明スポーツセンター (Tel.3528-0191) 東砂スポーツセンター (Tel.5606-3171) 深川北スポーツセンター (Tel.3820-8730)	
※1 健康センターは、臨時営業を行いません。12/29(月)～1/3(土)は、休館となります。 ※2 スポーツ会館、東砂SCのプールは、吊り天井調査のため年内の営業は12/23(火・祝)で終了となります。また、有明SCは、12/24(水)～1/1(木)は工事のため休館となります。ただし、12/28(日)のみプール以外を通常営業いたします。 ※3 深川スポーツセンターには、プールはありません。			

「新春亀戸こどもまつり」 亀戸スポーツセンター

【問合せ】 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】 1/4(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) ☎5609-9571



「ASC杯フットサル大会」 有明スポーツセンター

【問合せ】 有明スポーツセンター ☎3528-0191

今年も、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】 1/25(日) 9:00~17:00
- 【場 所】 有明スポーツセンター 大体育室
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方で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 7,000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。
※1/11(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/



「深北新春スペシャルプログラム」 深川北スポーツセンター

【問合せ】 深川北スポーツセンター ☎3820-8730

深川北スポーツセンターでは、お正月の臨時営業日にショートエクササイズの特別プログラム「本年もよろしくお願いいたしますスペシャル！」を開催いたします。ぜひこの機会にお楽しみください。

- (★運動強度)
- 【日 時】 1/2(金) 14:00~14:45 脚・腰トレーニング & ウェーブストレッチ ★★
15:00~15:45 ローインパクトエアロ ★★
 - 1/3(土) 10:00~10:45 ファイトボディ ★★★~★★★★
11:00~11:45 ローハイMIX I ★★★★★
 - 【場 所】 深川北スポーツセンター2階 多目的室
※受付はトレーニング室にて先着順
 - 【対 象】 中学生を除く15歳以上の方
 - 【参加費】 400円 (トレーニング室の利用時間も含め1日4時間まで)
 - 【持ち物】 運動のできる服装、タオル、水筒など
※ロッカー代20円(10円返却式)
 - 【問合せ】 深川北スポーツセンター (平野3-2-20) ☎3820-8730



『第8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』予選会結果報告！

前号から予選会の結果を紹介しています。12月は3センターで予選会が開催され、これで決勝大会に進出する全48チームが決定いたしました。来年2月15日(日)にスポーツ会館で行われる「第8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」大会において、江東区ナンバーワンが決まります。

★各地区予選会の結果速報★

- ◆ 深川スポーツセンター 【12/7(日)】
 - 【3年生の部】 優勝 かがやけフェニックス (越中島小)
準優勝 東陽ファイターズ (東陽小)
 - 【4年生の部】 優勝 ファイカモ2 (越中島小)
準優勝 グリーンメイジーズ (明治小)
 - 【5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)
 - 【6年生の部】 優勝 クックルンやっこかもめ (越中島小)
準優勝 鶴秀 (東陽小)



- ◆ 深川北スポーツセンター 【12/14(日)】
 - 【3年生の部】 優勝 弱くても勝てます元加賀 (元加賀小)
準優勝 元加賀ブリザード (元加賀小)
 - 【4年生の部】 優勝 元加賀最弱キング2014 (元加賀小)
準優勝 八名川チップス (八名川小)
 - 【5年生の部】 優勝 元加賀ワン (元加賀小)
準優勝 八名川スーパーブラザーズ (八名川小)
 - 【6年生の部】 優勝 イイとも！元加賀 (元加賀小)
準優勝 グリーンペッパーズ八名川 (八名川小)

- ◆ 東砂スポーツセンター 【12/21(日)】
 - 【3年生の部】 優勝 ドラゴンキング3年 (三砂小)
準優勝 七砂スターズ (七砂小)
 - 【4年生の部】 優勝 三砂チョッパーズ (三砂小)
準優勝 七砂ハッスル (七砂小)
 - 【5年生の部】 優勝 七砂ファイヤー (七砂小)
準優勝 ミッキーズ (三大小)
 - 【6年生の部】 優勝 ななしのごんべえさん (東砂小)
準優勝 フォアグラ鮭おにぎり君 (三砂小)

★1月からのスポーツ教室 追加申込み受付中！★

1月から開講する「第3期教室」において、定員に余裕のある教室については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。

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します

施設名	日 時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	1/18 (日) 午前	小体育室	卓球
	1/18 (日) 午前・午後	大体育室	ビーチボール バドミントン



★スポーツ会館と東砂スポーツセンターのプールは、吊り天井調査のため、12/24(水)~1/1(木)休場いたします。
★有明スポーツセンターは、12/24(水)~1/1(木)は工事のため休館となります。ただし、12/28(日)のみプール以外を通常営業いたします。

★休館日のお知らせ★

12/22 (月) 1/13 (火)

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。
年末年始の営業につきましては、1面をご覧ください。