

もっと使える
こんなに使える
スポーツセンター利用情報

もっと仲間を集めたい！もっとみんなに知ってほしい！！

サークル活動のお手伝い

気の合う仲間と体を動かす、きっと楽しい時間を過ごせると思います。
そのサークル活動のPRをスポーツセンターやフィットこうとうMINIの紙面上で行ってみませんか？
新しいメンバーを集めたい、対戦相手を探したいときなど、紙面や館内掲示板をご利用ください。
無料で掲載が可能です。
また公社広報誌の「フィットこうとう」では掲載する広告記事も募集しています。
こちらは有料ですが、新聞折り込みで各ご家庭に直接お届けする形式です。
いろいろな方法で、皆様のサークル活動をお手伝いさせていただきます♪ぜひご相談ください。

◆ 館内掲示でのPR ◆		◆ フィットこうとうMINIでのPR ◆	
期 間	4月～翌年3月の1年間	発 行 日	毎月20日発行
場 所	各スポーツセンター (空きがある範囲となります)	発行部数	毎月2000部を区内各所に配布
対 象	団体・サークルの会員募集等の ポスター・チラシ	対 象	団体・サークルの会員募集等の 情報
サ イ ズ	基本的にA4縦型	サ イ ズ	下段スポーツ情報コーナー参照
料 金	無料	料 金	無料

◆ フィットこうとう広告掲載 ◆		◆ フィットこうとう広告掲載料金のご案内 ◆					
発 行	毎年度 4回 (7・9・11・2月)	大 き さ → 位 置 ↓	1 枠	2 枠	3 枠	4 枠	5 枠
発行部数	145,000部(うち新聞折り込み138,000部)	2面～最終 面 の 前 頁 モ ノ ク ロ	28,000	56,000	84,000	112,000	140,000
印刷様式	タブロイド版 モノクロまたはカラー印刷	最 終 面 カ ラ ー	36,000	72,000	108,000	144,000	180,000
大 き さ	1枠 縦枠86ミリ×48ミリ 横枠98ミリ×41ミリ	上記金額(円)に消費税は含まれておりません。別途申し受けます。					

掲載には審査があります。また、区内で活動しているサークルに限ります。

スポーツ
情報コーナー
～ただいま募集中！～

「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、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動を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

■辰巳ミニバスケットボールクラブ ■

基本的には第二辰巳小学校で練習をしています。
小さいお子様でも参加できます。
まずは、身体を動かしてみませんか！

費 用 月会費 2,000円
別途スポーツ保険代
連絡先 山田(監督)
☎090-9301-6633
細貝(保護者代表)
☎090-3082-8529



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/>

夏も冬も一年を通してケアしよう 防ごう！紫外線

心地よい季節の到来で、さわやかな風に吹かれて公園でのんびり時間を過ごしたなあ、と思っていたら、あら。肌が真っ赤になっちゃった！！なんて経験、ありませんか？
真夏だけケアすれば大丈夫と思われがちな紫外線ですが、実は一年中絶え間なく降り注いでいるのです。

なんでそんなに嫌われる？紫外線が及ぼす影響って何？

「日焼けをし過ぎると皮膚がんになる」この知識はよく知られています。ですが、白色人種に比べて日本人をはじめとする有色人種は、皮膚がんに関しての紫外線の影響は低いということがわかっています。
国連環境計画は、右の表のように紫外線による健康への影響を、急性と慢性とに分け多様な症状としてまとめています。
女性なら誰でも気になるシミやシワのほかに、目の症状である翼状片や老化現象の印象が強い白内障など、紫外線は人体にさまざまな影響を及ぼしているのです。

紫外線による健康への影響		
急性	日焼け、雪目、免疫機能低下	
慢性	皮膚	シワ(菱形皮膚)、シミ・老人斑、 良性腫瘍、前がん症(日光角化症+ 悪性黒子)、皮膚がん
	目	白内障、翼状片

東京都健康安全研究センター H Pより抜粋

紫外線の強さはどうやってわかるの？お天気予報みたいな情報はあるの？

UVインデックスと紫外線対策

11+	極端に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
8~10	非常に強い	
6~7	強い	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。 出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
3~5	中程度	
1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます。

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

この時期に限らず、冬でもお天気の良いよく晴れた日には、意外にも夏の朝と変わらない量の紫外線が降り注いでいます。
その紫外線の強さを表す数値として「UVインデックス」という指標があります。これによると、今年のゴールデンウィーク初日4/26(土)の数値は3-5程度、中程度の注意が必要でした。実際によく晴れた気持ちの良いお天気で、つつい太陽の下で過ごしたくなるような日でしたね。そんな日でもやはり紫外線には注意なくてははいけないのです。UVインデックスは、気象庁のホームページ等でチェックできます。

紫外線の影響から身体を守る6つの方法・・・

- 1 UV加工済みの紫外線を通しにくい素材の服を着ましょう。
- 2 帽子や日傘を使いましょう。
- 3 UV防止効果のあるサングラスやメガネをかけましょう。
- 4 地面から反射した紫外線を防ぐためにも、UVケアグッズを上手に使いましょう。
- 5 UVインデックスやお天気予報の紫外線情報に注意をしましょう。
- 6 紫外線の強い日にはウォーキングをスポーツセンタープールやトレーニング室での運動に変更し、紫外線を防ぎましょう。





亀戸スポーツセンター 「着衣泳講習会」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

毎年夏になると耳にするのが水難事故のニュースです。着衣のまま水中に入ると、いかに動きにくいかを体験します。また、いざという時のために衣服やペットボトルを使った救助法も学べます。

【日 時】 6/22(日) 14:30～16:30

【会 場】 亀戸スポーツセンター 屋内プール

【対 象】 区内在住・在学・在勤の小学生以上の方 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組で参加

【参加費】 無料 ※ロッカー代 20円(10円返却)

【持ち物】 水着、水泳帽子、バスタオル、洗濯済みの長袖のシャツ、
長ズボン、空のペットボトル(1.5～2ℓ)、ビニール袋2枚、
汚れていない靴

【申込み】 6/5(木) 10:00～
亀戸スポーツセンターへ
☎5609-9571
電話または窓口で(先着順)



深川スポーツセンター あなたの体力年齢を測定「区民体力テスト」

【問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881

毎年恒例の「区民体力テスト」を今年は深川スポーツセンターで実施します。この機会にご自身の体力年齢を確認してみませんか？

【日 時】 6/22(日) 13:30～15:30

【会 場】 深川スポーツセンター 大体育室

【内 容】 (共 通) 握力・上体起こし・長座体前屈
(64歳以下) 反復横とび・急歩・立ち幅とび
(65歳以上) 開眼片足立ち・障害物歩行・6分間歩行
※全種目終了後に指導員が結果を判定します

【対 象】 20～79歳の区内在住・在勤の方

【参加費】 無料

【持ち物】 運動のできる服装、
室内シューズ(スリッパ不可)

【申込み】 当日直接会場にて
(越中島1-2-18)



深川北スポーツセンター 「深北プールフェスタ2014」



【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

夏を前に未就学児のお子さまと一緒に参加できる「親子水泳体験会」と、海・川・プール等で起こりうる事故を想定した「着衣泳体験会」を開催いたします！

【日 時】 6/22(日) ①親子水泳体験会 11:45～12:45

②着衣泳体験会 16:00～17:00

【会 場】 深川北スポーツセンター 屋内プール

【対 象】 区内在住・在学・在勤の方
①25組(未就学児1人につき保護者1人)
②50人(未就学児及び小学3年生以下は保護者同伴
小学4～6年生は2人以上1組で参加)

【参加費】 大人400円 中学生以下・シニア150円
ロッカー代 20円(10円返却)

【持ち物】 ①②水着、水泳帽子、バスタオル
②洗濯済の衣類、汚れていない靴、空のペットボトル(2ℓ位)

【申込み】 6/6(金) 9:00～ 深川北スポーツセンターへ
☎3820-8730 電話または窓口で(先着順)

今年も『夏季短期教室』を開催！ 5月27日発行予定の特集号をお見逃しなく！

今年も各施設で夏季短期教室を開催します。開催日時・申込方法等の詳細は、本誌特集号や区報をご覧ください。各施設へお問合せください。

施設名	電話番号	区報掲載	開催教室
スポーツ会館	3649-1701	6/1号	こども体操・健康体操・ シルバー体操(全26教室)
深川 スポーツセンター	3820-5881	5/21号	こども体操・親子体操・ 健康体操・シルバー体操・ スポーツ(全20教室)
亀戸 スポーツセンター	5609-9571	6/21号	こども体操など(全8教室)
有明 スポーツセンター	3528-0191	6/21号	こども水泳(全2教室)
東砂 スポーツセンター	5606-3171	6/1号	こども水泳(全2教室)
深川北 スポーツセンター	3820-8730	6/11号	こども水泳・こども体操・ ヨガ(全6教室)

※区報への掲載は紙面の都合上変更になることがあります。

「転ばぬ先のトレーニング」 第2期 受講生募集開始！

下記施設では、7月から開講する「転ばぬ先のトレーニング」教室の受講生を募集します。

高齢者の転倒防止、寝たきり予防を目的にしたプログラムです。詳細は区報6/1号をご覧ください。各施設へお問合せください。【申込み締切日 6/14(土)】
※亀戸・有明SCは、フィットこうとう7月号で募集します。



施設名	曜日	日程	時間	人数	受講料
スポーツ会館	火	7/1～9/30 全11回	13:30～14:30	各30人	5,610円
	金	7/4～9/26 全11回	13:30～14:30		5,610円
深川 スポーツセンター	木	7/10～9/25 全11回	15:00～16:30	40人	5,610円
東砂 スポーツセンター	木	7/3～9/11 全10回	9:30～10:30	若干名	5,100円
深川北 スポーツセンター	水	7/2～9/24 全12回	A 13:20～14:50	各30人	6,120円
			B 15:00～16:30		6,120円

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	6/15(日) 9:30～11:45	プール	大プール全コース および小プール
	6/24(火) 全日		
深川 スポーツセンター	6/8(日) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス・バドミントン
	6/22(日) 午後		
亀戸 スポーツセンター	5/25(日) 全日	大体育室	午前：ソフトテニス 午後：バドミントン 夜間：バスケットボール
	6/16(月) 13:45～18:30		
	6/22(日) 13:45～6/24(火) 全日		
深川北 スポーツセンター	6/22(日) 16:00～6/29(日) 全日	プール	大プール全コース および小プール

★休館日のお知らせ★ 5/26(月) 6/9(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。