

もっと使える ロコモ対策にもオススメ こんなに使える スポーツセンター利用情報 トレーニング室を使ってみよう

「プールや体育館は使うけど、トレーニング室はちょっと…」というお客様がたくさんいらっしゃいます。大きくて、どう動かすのか難しそうなマシン(機械)や、大汗を流しながら走っている人を見て『入りにくいなぁ』と肩をすくめる方もいらっしゃることでしょ

う。最近、よく耳にする「ロコモ」、ロコモティブシンドローム対策には筋力トレーニングが最適だということをご存じでしょうか？そして、そのトレーニングが効果的にできる器具が備えてあるのがトレーニング室です。

トレーニング室のマシンは大きく分けて、脂肪を燃やすためのものと、筋肉を鍛えるためのものの2種類に分かれています。脂肪を燃やすための運動を有酸素運動と

言います。その運動のためのマシンが「バイク(自転車こぎ)」や「ランニング(ウォーキング)マシン」です。

そして、筋肉を鍛え、転倒予防やロコモ対策になるための運動、それがマシンを使った筋力トレーニングです。トレーニング室には、体のいろいろな

部分の筋肉を鍛えるためのマシンがたくさん揃えてあります。

筋力をつけると、基礎代謝が上がり痩せやすくなる、ということは健康情報としてよく知られています。

手軽に始められるウォーキングでは、同じ筋肉だけを動かすので、筋力アップにはなかなかつながりません。

トレーニング室のマシンなら、鍛えたい場所を的確に、動かすことで筋力をつけることが可能です。

筋肉を鍛えて、転倒しにくい体を作り、そのうえでウォーキングや水泳などを行えば、痩せやすい体を手に入れることもできるかもしれません。

マシンの使い方は、トレーナーが指導します。

また、それぞれの体力に合わせたレベルで運動ができるので、初心者の方でも大丈夫です。

あなたの勇気が、明日の健康への近道です。

～思い切ってトレーニング室のドアを開けてみませんか～



あなたはどのセンターでトレジムデビューしますか？

スポーツ会館	3649-1701	北砂1-2-9	深川スポーツセンター	3820-5881	越中島1-2-18
亀戸スポーツセンター	5609-9571	亀戸8-22-1	有明スポーツセンター	3528-0191	有明2-3-5
東砂スポーツセンター	5606-3171	東砂4-24-1	深川北砂スポーツセンター	3820-8730	平野3-2-20

利用料金 (4時間)	大人400円 シニア(区内在住65歳以上)100円 各種定期券等もあります ※シニア料金で利用する場合は、それを証明できるもの(免許証等)の提示が必要となります。				
営業時間	9:00～21:50 (最終入場は21:30) 休館日: 第2・4月曜日、ただし祝日と重なった場合は翌火曜日に振替				
必要なもの	伸縮性のあるトレーニングウェア(デニム等は不可) 室内履き フタ付の飲料 ロッカー代20円(10円返却方式) ※有明は10円(返却なし)です。				

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

◆ 城東ミニバスケットボールクラブ ◆

小学生男子のミニバスケットボールチームです。
「楽しく、強く」を目標に活動しています。

体験随時募集しています。

費用 入会金 2,000円
月会費 2,000円
連絡先 浅子 恵美子
☎080-3028-5262



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/>

熱中症にご用心

夏本番を迎える今の季節だからこそ、熱中症に気を付けなければなりません。温度だけでなく、湿度が高い環境も熱中症を引き起こしやすくなるからです。

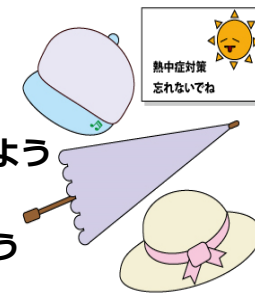
「まだ梅雨明け前だから、大丈夫」そんな油断は大敵です。

具合が悪くなってつらい思いをすることがないように、夏への心構えをしっかりと思い出してみませんか？



復習しよう! 熱中症対策!!

- ・こまめに水分・塩分を補給しよう
- ・水だけでなくミネラル分も補給しよう
- ・通気性の良い服を着よう
- ・室温を測定し、涼しい環境を作ろう
- ・外出時は日傘や帽子をしよう
- ・保冷剤や冷たいタオルを活用して、体を冷やそう



～私は大丈夫、という過信は禁物～

体ごとザブンと冷やしませんか？

暑い日は
プールへGO!

お友達と! お孫さんと!
みんなで涼しく泳げば熱中症知らずです!
ただし、プールでも水分補給は忘れずに!



江東区内の屋内プールはここにあります♪

スポーツ会館	3649-1701	北砂1-2-9
亀戸スポーツセンター	5609-9571	亀戸8-22-1
有明スポーツセンター	3528-0191	有明2-3-5
東砂スポーツセンター	5606-3171	東砂4-24-1
深川北砂スポーツセンター	3820-8730	平野3-2-20

利用料 (2時間)	大人400円 こども(中学生以下)150円 シニア(区内在住65歳以上)150円 ※シニア料金で利用する場合は、それを証明できるもの(免許証等)の提示が必要となります。	
営業時間	～7/18(金) ※通常期間 9:30～21:45 (最終入場は21:30) ※休館日: 第2・4月曜日、ただし7/19(土)～8/31(日) 9:00～21:45 (最終入場は21:30) 祝日と重なった場合は、翌火曜に振替	
備考	※概ね3歳以上のオムツの取れた方が利用できます。 ※小学3年生以下の方は、18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こどもは3人まで) ※小学4～6年生は、2人以上で入場するか、保護者の方が同伴してください。 ※中学生以下の方が18時以降利用される場合は、保護者の同伴が必要です。 ※更衣室ご利用の際、ロッカー代20円(10円返却式)がかかります。有明は10円(返却なし)です。 ※水着・水泳帽・タオル、必要な方はゴーグルを各自ご用意ください。(貸出・販売等ありません) ◆その他、注意事項はホームページに掲載しています。ご不明な点はお問合せください。◆	



深川北スポーツセンター 「ノルディックウォーキング教室」

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

江東区在住のパラリンピアン新田佳浩さんを講師にお招きし、ノルディックウォーキングの講習会を開催いたします。ポールを使ったウォーキングは、普通に歩くより効果的に運動することができます。初めての方でも歩き方から指導します。

- 【日 時】 7/22(火)・7/23(水) 19:00～20:30
【会 場】 木場公園 (集合は深川北スポーツセンター)
【対 象】 小学生以上20人 ※小・中学生は保護者の同伴が必要
【参加費】 500円(保険代含む)
【持ち物】 ポール
(ポールをお持ちでない方には、貸出可)
【申込み】 7/6(日) 9:00～
深川北スポーツセンター
☎3820-8730へ電話
または窓口で(先着順)



東砂スポーツセンター 「みんなde学ぼう着衣泳」

【問合せ】東砂スポーツセンター ☎5606-3171

「みんなde学ぼう着衣泳」では、身近な物を使って、溺れた時の対処法や救助法を学びます。



- 【日 時】 7/13(日) 15:00～17:00
【会 場】 東砂スポーツセンター プール
【対 象】 おおむね5歳以上の方 50人(先着順)
※区内在住・在勤・在学の方を優先
※小学3年生以下の方は保護者(18歳以上)の同伴、4～6年生は2人以上で参加するか保護者の同伴が必要
保護者1人につき3人まで参加可
【参加費】 無料
【持ち物】 水着、水泳帽、バスタオル、洗濯してある長袖・長ズボン、靴(汚れていないもの)、空の2ℓペットボトル
【申込み】 東砂スポーツセンター
☎5606-3171 へ電話または窓口で(先着順)

亀戸スポーツセンター 「一輪車講習会」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

はじめて一輪車に挑戦する小学生のための「講習会」を開催します。一輪車の基本的な乗り方・降り方を練習し、10m程度を補助なしで走りきることを目標にします。



- 【日 時】 7/23(水)～7/25(金)
10:00～11:30 (全3回)
【会 場】 亀戸スポーツセンター 大体育室
【対 象】 区内の小学生と保護者 25組
(3回とも参加できる方)
※保護者の方には、練習方法や注意事項、補助方法等を指導
【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】 往復はがきに①一輪車講習会受講希望②氏名(ふりがな)
③年齢・学年④住所⑤電話番号⑥身長⑦保護者名
⑧一輪車保有の有無を記入し、
〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
7/13(日)必着 ※応募多数の場合は抽選

スポーツ会館「小学生水泳教室」 ～めざせ25m～



【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

25m泳げるようになることを目標に、夏休み短期集中水泳教室を開催いたします。今年の夏こそ25m泳げるようになり、学校の級のランクアップをめざしましょう！

- 【日 時】 8/4(月)～8/8(金) 5日間
①クロールコース 16:00～17:00
②平泳ぎコース 17:00～18:00
【場 所】 スポーツ会館 屋内プール
【対 象】 ①②コースとも、それぞれの泳法で10m以上泳げ、
25m完泳できない小学生 各40人
※①②コース両方の受講は不可
【参加費】 2,800円
【持ち物】 水着、水泳帽、タオル、必要に応じてゴーグル、水筒など
※ロッカー代20円(10円返却式)
【申込み】 7/6(日) 9:00～
スポーツ会館
☎3649-1701へ電話
または窓口で(先着順)



平成26年度 第2期教室 まもなく募集が始まります！

9月に開講する第2期教室の受講生募集がまもなく始まります。申込締切は7月29日(火)です。詳細は、7月15日発行予定の「フィットこうとう」をご覧ください。なお、「フィットこうとう」発行にあわせ、公社ホームページや各施設の教室パンフレットでもご案内いたします。

【申込スケジュール】

申込み締切	抽選日	当選者入金締切	追加申込受付
7/29(火)必着	7/31(木)	8/23(土)	8/4(月)9:00～

【問合せ】

施設名	住 所	電 話
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
深川スポーツセンター	越中島1-2-18	3820-5881
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730

★休館日のお知らせ★ 6/23(月) 7/14(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。

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	6/24(火)全日	プール	大プール全コース および小プール
	6/28(土)9:30～11:45		
	7/12(土)9:30～11:45		
	7/20(日)午前	柔道場	各種武道
深川スポーツセンター	7/18(金)夜間	大体育室	バドミントン バスケットボール
亀戸スポーツセンター	6/22(日)13:45～ 6/24(火)全日	プール	大プール全コース および小プール
	7/21(月)午前・午後	大体育室	バドミントン・ソフトテニス
有明スポーツセンター	7/6(日)午前・午後	大体育室	バドミントン
東砂スポーツセンター	7/13(日)14:45～ 7/15(火)14:00	プール	大プール全コース および小プール
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
	7/6(日)全日	体育室	卓球・バドミントン