

スポーツがっしが

No.379

令和2年(2020年)
(毎月15日発行)

葛飾区奥戸総合スポーツセンター TEL(3691)7111
〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1 FAX(5698)1752

つくる
～あなたの夢を技術で創造～



(株)トーヨー建設
代表取締役 岡田吉充
葛飾区柴又7-1-11 ☎(3694)1321

〈グループ会社〉
・(株)岡田不動産 東京都指定法人
葛飾区柴又7-1-11 ☎(3659)1321
・新小岩営業所
葛飾区新小岩1-62-10 ラカノス1F

Goggle

2面=スポーツ指導員養成講習会、はつらつ健康体操、各種スポーツ大会ほか 3面=施設抽選・予約・休館スケジュールほか 4面=ピックアップ!スポーツがっしが、各種スポーツ教室ほか

簡単にできる運動を動画で紹介!



手洗い・うがい・体温測定に加え、簡単な運動で免疫力を高めましょう!

指導員といっしょに! ラジオ体操



動画の内容
誰もができる日本伝統の体操で全身くまなく動かすことができます。葛飾区ラジオ体操連盟指導員と一緒にラジオ体操第1・第2で身体を動かそう!

◀動画
(YouTube)はこちら

これだけ! かんたんストレッチ



動画の内容
筋肉がほぐれ血行が良くなり、疲れやだるさを改善するとともに、怪我をしにくい身体を作ります。お風呂あがりにやれば効果UP!

◀動画
(YouTube)はこちら

能城秀雄のウォーキング教室



動画の内容
2009年元100kmウルトラマラソン世界ランキング1位の能城秀雄さんが正しいウォーキング方法を動画でわかりやすく解説します!

◀動画
(YouTube)はこちら

これだけ! かんたんトレーニング



動画の内容
基礎代謝が高まり、適切な体重を維持しやすい身体を作ります。ご自身の体力レベルに合わせて、10回3セットを目標に頑張りましょう!

◀動画
(YouTube)はこちら

あなたの今の体力はどれくらい?
家族・みんなで測って、知ろう!

体力テスト

今年は奥戸総合スポーツセンターで大規模に実施します!

日6月21日(日) 会奥戸総合スポーツセンター

対 6才から79才の男女(区内在住・在学・在勤の方)

費無料

日 6月12日(金)必着

方 ①右下のQRコードから電子申請②区ホームページで
申込書を入手しファクス・郵送または持参

申問「体力テスト」係(下記欄外参照)

本イベントは新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とする場合があります。



実施種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	立ち幅とび	20m シャトルラン	50m走	ソフトボール投げ	ハンドボール投げ	開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行	合計種目数
6~11才	●	●	●	●	●	●	●	●	●				8
12~19才	●	●	●	●	●	●	●		●				8
20~64才	●	●	●	●	●	●							6
65~79才	●	●	●							●	●	●	6



電子申請・申込書のダウンロードはこちら

ホームページのご案内

葛飾区体育館施設指定管理者のホームページ <http://www.spo-katsushika.esforta.jp/>
各施設の画像や利用方法・地図などがご覧いただけます。

問申
込込
先み

〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1
奥戸総合スポーツセンター内生涯スポーツ課「0000」係
☎(3691)7111 FAX(5698)1752