



あそびがみ

コミュニケーション通信

VOL.48

2021年8月 発行
発行日:8月1日

社会教育センター・社会教育館
清島温水プール



清島温水プール特集



日頃より清島温水プールをご愛顧賜り誠にありがとうございます。
コロナ禍の中、ご利用される皆様が、より安心して施設をご利用いただくため館内の感染防止策の強化と運営オペレーションの変更などを実施しております。私たちプールスタッフは、体を動かす楽しさや効果的な運動を提案し健康づくりをお手伝いします。どうぞお気軽にご相談ください。
皆様のご利用をお待ちしています。【野村不動産ライフ&スポーツ(株)】



～健康を維持する7つの効果を紹介します～

- ①水中運動には水特有の繰り返しの動きに転倒予防の効果あり！
浮力によって身体にかかる負担が少なく、繰り返し運動で筋力や神経に刺激を与えます。
- ②寝たきりにならないためには水中運動での適度な抵抗が効果あり！
水の抵抗で無理なく筋力アップができ、長時間行える水中歩行は寝たきり予防に最適です。
- ③生活習慣病を予防するには水中運動で血液循環を促進することが効果あり！
水圧によって血液の循環を促進させます。また全身の筋肉を使う事でエネルギーの消費率も高くなり良い有酸素運動になります。
- ④体脂肪を減らし健康的な身体になるには水泳（水中運動）が効果あり！
体温より低い水温で運動する事で、身体のエネルギー消費量を増やす事が出来てとても効率良く脂肪燃焼ができます。
- ⑤姿勢を変形させないためには自然に腹筋を使用する水中運動が効果あり！
水圧で腹部が押され、腹式呼吸が促され、呼吸筋や腹筋などの筋力アップになります。
- ⑥水の重力軽減がストレス解消に効果あり！
全身の力が抜けるので、筋肉をリラックスさせてストレス解消ができます。
- ⑦加齢とともに乱れやすい自律神経はプールでの運動が効果あり！
水中運動は、皮膚から刺激が伝わり、自律神経に届き効果が得られます。

【お問合せ】台東区立清島温水プール 03-3842-5353

あさがお通信

根岸

各地域のスタッフが毎月思い思いの施設の話題をお届けします。



「根岸図書館」

台東区で2番目の図書館として昭和47年に開館しました。地下鉄日比谷線三ノ輪駅下りホームのエレベーターの出口を出たところに有り、駅前図書館の利便性を備えています。小規模ですが蔵書数約6万冊で児童書や雑誌の比率が高いのが特徴です。コロナ禍で現在は中断しておりますが「こども会」等を実施し地域に根差した図書館づくりに力を入れています。図書離れ、活字離れが続いていますが、次のお休みは駅近の根岸図書館に出掛けてみませんか。



社教トピックス

施設から利用者のみなさまへのお知らせ

台東区内少人数利用について



(1名)



(9名)

少人数でも学習・文化・創作活動・サークルを自主的に活動できる場所を、ご存知ですか？（飲食を目的とするご利用や営利等を目的とするご利用はできません）社会教育センター・社会教育館は、メンバー全員が台東区内在住・在勤・在学であれば、お1人から施設利用が可能です。手続きは、ご利用予定の施設で事前に利用登録を済ませて利用者登録カードの発行を受けてください。その際にご利用が2～9名の場合は、構成員名簿をご提出ください。利用料金は、区内団体利用料金と同額になります。詳しくは、ご希望の施設にお問合せください。



サークル広場

教育センター・教育館で活動中のサークルを毎月ご紹介します

女性コーラス 粋 (すい)



一緒に楽しく歌いませんか？
見学だけでもお気軽にお越しください。
会員一同お待ちしております。



活動日

第2・4火曜日 午後2時～4時

会費

入会金：2000円 月額：4000円

場所

千束社会教育館 03-3874-5450

