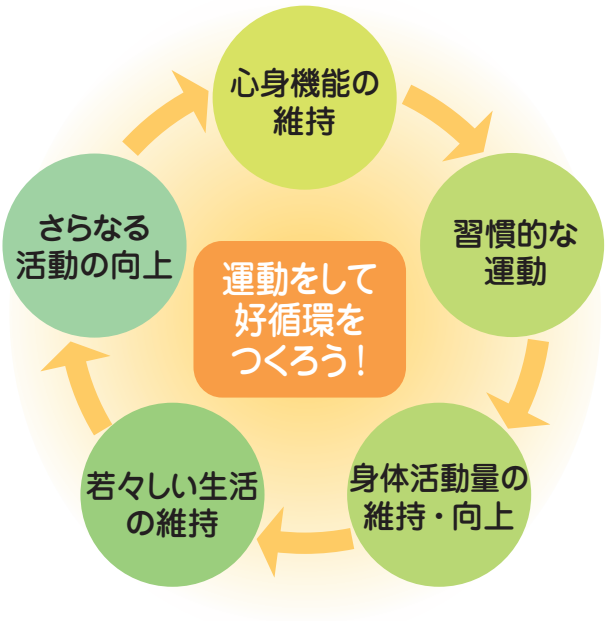
運動器の機能向上

毎日の生活に運動を取り入れましょう!

●筋力の低下は、生活の質の低下につながります

年をとると足腰の機能は衰えます。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。高齢者が要介護状態になる原因は、生活不活発病と呼ばれる高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患などですが、これらは運動機能の低下に関係しているものばかりです。

運動を習慣にすると、生活不活発病を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。



●下半身の筋力を高めましょう

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

また「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなりますし、脳が活性化され、認知症を防ぐこともわかってきています。

「歩くこと」と次ページの「中央粋なまちトレーニング」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。

楽しく健康づくり！

中央粋なまちトレーニング

略称「粋トレ」

中央粋なまちトレーニングは、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある、中央区オリジナルの介護予防プログラムです

●粋トレは7種類の体操があります

ウォーミングアップ
最初に体をほぐす運動です

基本の体操
「粋トレ」の基本となる体操です

マット体操
床やマットに座ったり、仰向けになって行う体操です

ボール体操
新聞紙とレジ袋で作るボールを使って行う体操です

ペア体操
2人組になり椅子に座って行う体操です

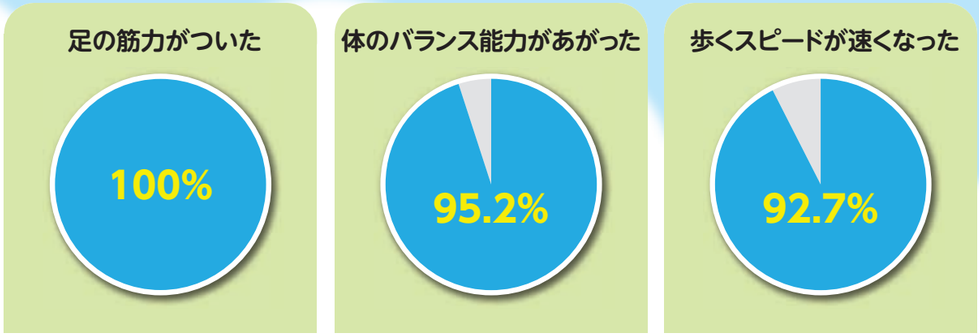
タオル体操
タオルを使って行う体操です

クールダウン
最後に呼吸を整える体操です

●それぞれの体操は、約３分間です
●「基本の体操」「ボール体操」「タオル体操」「マット体操」「ペア体操」は中央区音頭**これがお江戸の盆ダンス**をアレンジした曲に合わせて行う体操です

●粋トレを行うとこんな効果が期待できます！

体操を３か月続けた人の体力測定結果



自宅でしっかりと体を動かしたい！

「粋トレ」組合せ方の例

ウォーミングアップ → 基本の体操 → タオル体操 → ボール体操 → クールダウン

全部で約20分

●団体で粋トレに取り組みたいという場合には、DVDやCDをお渡ししますのでご連絡ください。
●いきいき館や高齢者通いの場のほか、区が主催する体操教室などでも粋トレを行っています。詳しくはお問合せください。
●中央区のホームページからも体操の動画をご覧いただけます。

ホームページ
トップページ ➡ 健康・医療・福祉 ➡ 高齢者福祉・介護 ➡ 高齢者支援 ➡ いきがいづくり・仲間づくり・健康づくり ➡ 介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング（略称「粋トレ」）で楽しく健康づくり

お問合せ先
介護保険課高齢者健康支援係
電話：03−6264−7084

隅田川を臨む浜町公園内にある総合スポーツ施設

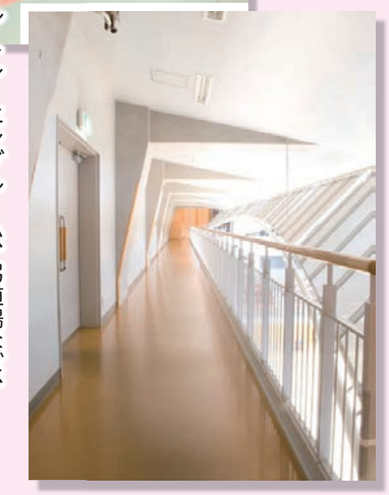
❶ 総合スポーツセンター

基本情報

住　　所	日本橋浜町２－59－１ 区立浜町公園内
電　　話	03－3666－1501
開館時間	午前７時～午後９時 30 分 （トレーニングルーム・ 温水プール・ゴルフ練習場） ※その他施設は午前９時から
休 館 日	年末年始（12 月 28 日～１月４日） 定期整備日 （毎月第３月曜日、 祝日の場合はその翌日）

各種教室も充実！
詳しくは総合スポーツセンターへお問合せください。

プール・トレーニングルーム、弓道場など、さまざまなスポーツを楽しむことができます。



施設案内

●トレーニングルーム（65歳以上の区民の方無料）

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

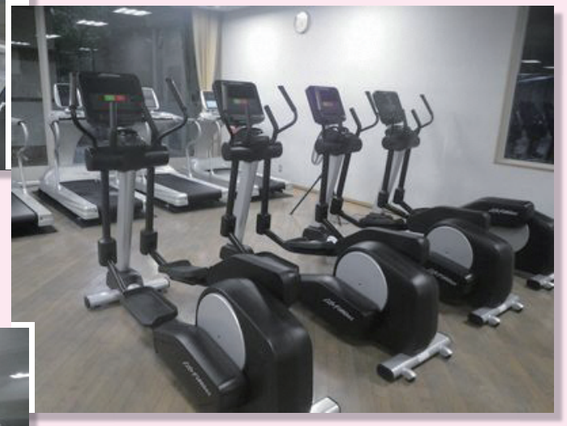
利用可能時間	午前７時～午後９時 30 分 （最終入場午後８時 30 分）
マシンの種類	ランニングマシン、エアロバイク、 ウエイトトレーニングマシン各種
利用上の注意	トレーニングウエア、トレーニングシューズ（室内専用）の着用。 初めて利用する場合は初回講習会を受けてください。

○初回講習会
　当施設を安全・快適にご利用いただけるよう利用手順や施設内での各種決まりごと等をご説明いたします。（30～60 分程度）
　※開催時間等の詳細はお問合せください。

○カウンセリング
　トレーニングについての相談を受付けます。

ランニングマシン

クロストレーナー
（他にエアロバイクもあります）



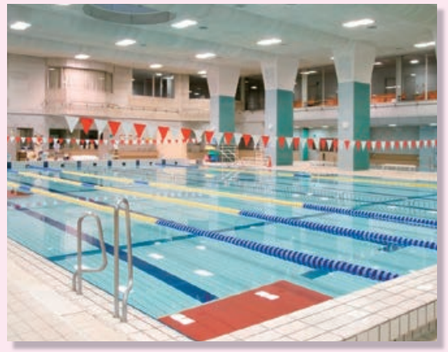
ウエイトトレーニングマシン

施設案内

●温水プール（65歳以上の区民の方無料）

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

利用可能時間	午前７時～午後９時 30 分 （最終入場午後８時 40 分 退水時間午後９時 10 分）
コース等	一般用プール　25m×18m　８コース 水深　1.1m～1.4m 子供用プール　約 65 ㎡楕円形 水深　約0.8m



※温水プール利用上のお願い　24 ページ参照

●個人利用（65歳以上の区民の方無料）

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

当施設では、個人利用区分を設け、卓球やバドミントン、剣道等のスポーツを行うことができます。（指導員が実技指導を行う区分もあります。）

時間帯区分

昼間①：午前８時～午前 11 時
昼間②：午前 11 時 30 分～午後２時 30 分
昼間③：午後３時～午後６時
夜　間：午後６時 30 分～午後９時 30 分

※開催曜日・種目等、詳しくはお問合せください。

●ゴルフ練習場（65歳以上の区民の方無料）

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

利用可能時間	午前７時～午後９時 30 分 （最終入場午後９時）
利用上の注意	クラブの貸し出し有（有料）、 シューズ等はご持参ください。

空き時間を有効活用しています

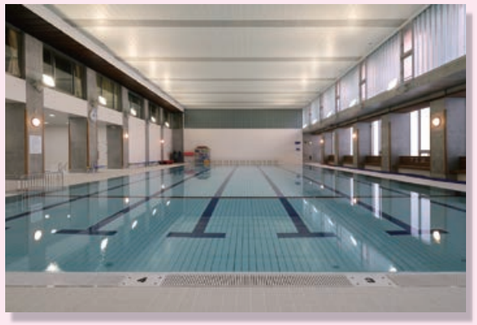
❷学校温水プール 一般開放

基本情報（共通）

開放時間	平　日 午後６時～９時 土　曜　日 午後１時～９時 日曜・休日 午前９時～午後９時
休業日	年末年始（12 月 28 日～1 月 4 日）、換水・設備点検、区事業・学校行事等

A●中央小学校温水プール（65歳以上の区民の方無料）

住　所：湊１－４－１
電　話：03－3206－0035
（※開放日の開放時間帯のみの受付）

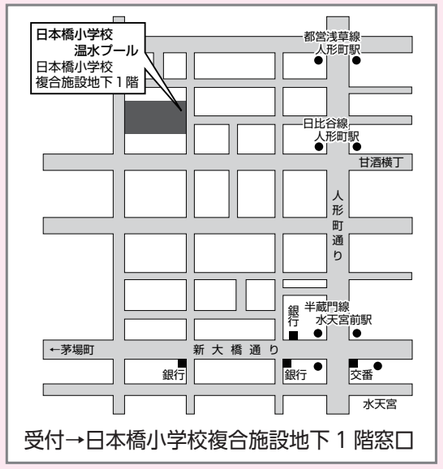


受付→1 階学校開放窓口

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

B●日本橋小学校温水プール（65歳以上の区民の方無料）

住　所：日本橋人形町１－１－17
電　話：03－3668－2378
（※開放日の開放時間帯のみの受付）

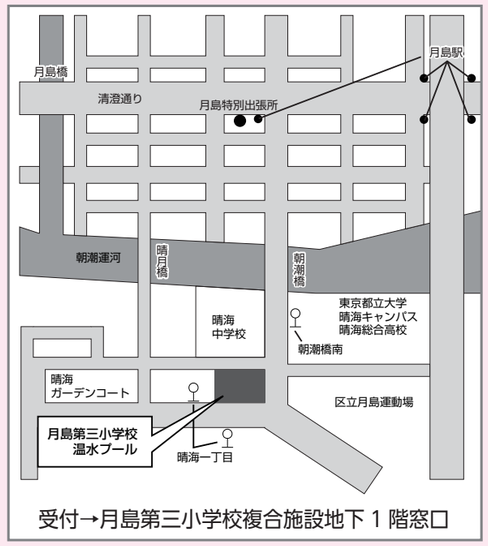


受付→日本橋小学校複合施設地下１階窓口

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

C●月島第三小学校温水プール（65歳以上の区民の方無料）

住　所：晴海１－４－１
電　話：03－3531－7860
（※開放日の開放時間帯のみの受付）



受付→月島第三小学校複合施設地下１階窓口

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

温水プール利用上のお願い（区内施設共通）

- 利用時間は、準備・後片付けの時間を含みます。シャワーの利用時間等を考慮し、退水してください。
- プール利用の際は、必ず水泳用水着、水泳帽を着用してください。（水着の形状によっては、入場をお断りすることもあります。）
- 整髪料、化粧等は入水前に必ず落としてください。めがね、腕時計、装飾品、水中用音楽プレイヤー等は危険防止のため、はずしてください。
- 利用者の健康管理及び水質管理のため、1時間ごとに休憩時間を設けています。
- 飲酒後のご利用はお断りしています。
- その他、施設ごとの注意事項を守ってご利用ください。

月島駅のすぐそば、好立地の施設です

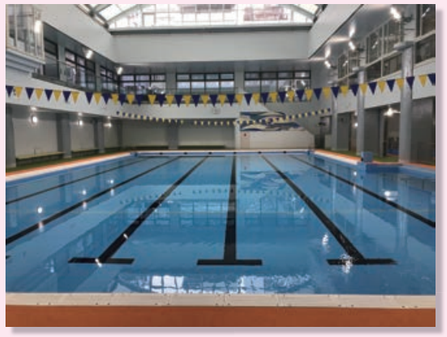
❸ 月島スポーツプラザ

基本情報

住　所	月島１－９－２
電　話	03－3534－5883
開館時間	午前７時～午後９時３０分 武道場及び会議室は、午前９時から午後９時まで（30分の延長利用可）
休 館 日	年末年始（12月28日～1月4日） その他、換水及び施設設備の保守点検等のため臨時休館あり

●温水プール（65歳以上の区民の方無料）

※受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。



利用可能時間	午前７時～午後９時３０分 （最終入場：午後８時４０分 退水時間：午後９時１０分）
コース等	一般用プール 25m×13m　６コース 水深　1.1m～1.3m 子供用プール 約50㎡ 楕円形 水深　0.8m

※温水プール利用上のお願い 24 ページ参照

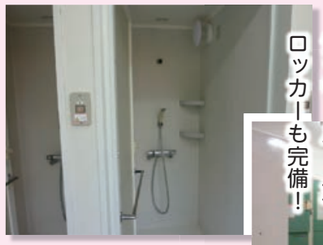
各種教室も充実！
詳しくは月島スポーツプラザへお問合せください。

生涯学習施設でありながら、運動設備も充実

④ 築地社会教育会館

基本情報

住　　所	築地４－15－１
電　　話	03 － 3542 － 4801
開館時間	午前９時～午後９時
休 館 日	偶数月の第３月曜日 年末年始 （12月29日～1月3日）



シャワールームやロッカーも完備！

生涯学習施設として自主講座（有料）も充実！

施設案内

●トレーニング室（65歳以上の区民の方無料）

※1F受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

利用可能時間	午前９時～午後９時 （最終入室午後８時） 利用区分：午前 午前９時～正午／午後 午後１時～５時／夜間 午後６時～９時
マシンの種類	ランニングマシン、エアロバイク、ウエイトトレーニングマシン各種
利用上の注意	トレーニングウエア、トレーニングシューズ（室内専用）の着用 初めてトレーニングマシンを利用される方は、初回利用時にトレーナーの指導を受けてください。

○トレーナーの配置 ※ただし、祝日を除く
毎週火曜日（午後６時00分～8時00分）
毎週木曜日（午後２時～４時）
毎週土曜日（午前10時～正午）

各種マシンの使い方や、効果的なトレーニング方法などを指導します。お気軽に声をかけてください。

※トレーナーの配置日時は変更になる場合があります。お問合せください。

●卓球室（65歳以上の区民の方無料）

※1F受付に、区民無料利用証の提示をお願いします。

利用可能時間	午前９時～午後９時 （最終入室午後８時） 利用区分：午前 午前９時～正午／午後 午後１時～５時／夜間 午後６時～９時
利用上の注意	シューズ（室内専用）の着用 ラケット、球はご持参ください。

利用定員を超えた場合は、入室できません。混雑する時間帯や曜日もありますので、事前にお電話で混雑状況をご確認いただくとスムーズにご利用いただけます。事前予約は受け付けていませんのでご了承ください。

築地いきいき講座の様子

施設からの一言

社会教育会館は、区民の皆さまがサークル活動等を通じて、生涯学習やレクリエーション活動をしていただく場として利用されています。

築地社会教育会館では、個人で利用していただけるトレーニング室と卓球室があります。皆さまのご利用をお待ちしています。

清掃工場の余熱を利用し、館内の電気・空調・給湯等のエネルギーを賄っている施設

⑤ 晴海地域交流センター「はるみらい」

基本情報

住　　所	晴海５−２−３
電　　話	03 ー 3532 ー 5093 ※3 階トレーニングスタジオ直通
開館時間	午前９時～午後９時 ※トレーニングスタジオのみ 午前７時～午後 10 時まで開館
休 館 日	毎月第３水曜日 年末年始 （12 月 29 日～１月３日） その他、設備整備のため臨時休館あり

鉄　　道　都営大江戸線「勝どき駅A3番出口」から徒歩16分
都 バ ス　「はるみらい前」バス停下車 徒歩3分
江戸バス　「晴海西小中学校」バス停下車 徒歩5分

※日中は、晴海地区内を循環する無料シャトルバスがあります。

施設案内

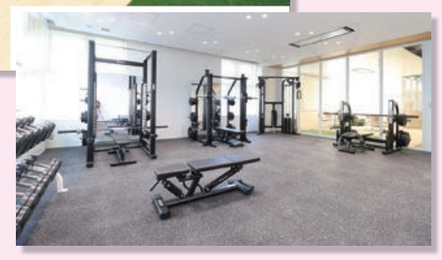
●3階トレーニングスタジオ（65歳以上の区民の方無料）

●トレーニングルーム

初回講習受講者には、受講済みカードを発行します。次回来館時にお持ちください。

※トレーニングスタジオへ入場する際、受付に区民無料利用証の提示をお願いします。

利用可能時間	午前７時～午後 10 時
マシンの種類	ランニングマシン、エアロバイク、ウエイトトレーニングマシン各種
利用上の注意	トレーニングウェア、トレーニングシューズ（室内専用）の着用。 初めてトレーニングスタジオを利用される方は、初回講習会を受けてください。



●フィットネスルーム

ヨガや体操、ダンスなど、各種教室を実施しています。

利用可能時間	午前７時～午後 10 時
利用上の注意	トレーニングウェア、トレーニングシューズ（室内専用）の着用。 有料教室に参加する場合は、券売機でチケットを購入してください。

※スケジュールは、令和５年12月のものです。

●シャワーステーション

通常のシャワーのほか、多機能シャワーがあります。譲り合ってご利用ください。

利用可能時間	午前７時～午後 10 時
利用上の注意	シャンプーやボディソープ、石鹸等の設置はありません。 からだを拭くタオルをご持参ください。

トレーニングスタジオだけでなく、床暖房を備えた温暖浴スペースや、レストランなどもありますので、是非お立ち寄りください。

温暖浴スペース

レストラン

区民無料利用証をお持ちですか？

下記の施設の一部を個人で利用する際に、**65歳以上の区民の方であれば無料**で利用できる**「中央区立スポーツ施設等区民無料利用証」**を、下記施設において発行しています。

- ○ 総合スポーツセンター（20ページ～）
- ○ 中央小学校温水プール（23ページ）
- ○ 日本橋小学校温水プール（23ページ）
- ○ 月島第三小学校温水プール（24ページ）
- ○ 月島スポーツプラザ（25ページ）
- ○ 築地社会教育会館（26ページ～）
- ○ 晴海地域交流センター「はるみらい」トレーニングスタジオ（28ページ～）

※上記施設以外に、区役所8階スポーツ課体育施設係（03−3546−5529）の窓口でも発行しています。

＜申請書様式 見本＞

記入例

別記
第1号様式（第4条・第9条関係）

中央区立スポーツ施設等無料利用証等　交付 / 再交付　申請書

令和6年 4月 1日

（宛先）中央区長

申請者 氏名 中央 太郎
区民無料 / こども無料　交付 / 再交付

下記のとおり中央区立スポーツ施設等 区民無料 / こども無料 利用証の 交付 / 再交付 を申請を申請します。

記

ふりがな	ちゅうおう たろう	生年月日	昭和34年 4月 1日（65歳）
氏名	中央 太郎		
住所	中央区築地1−1−1−201		
電話	03(3546)0000（携帯 090−1111−22××）		

◎ 氏名、住所及び生年月日が確認できるものを提示してください。

確認欄	□ 住民票	□ 障害者手帳
	□ 免許証	□ 愛の手帳
	□ 学生証	□ 個人番号カード
	□ 健康保険証	
	□ その他（ ）	

※ 再交付の場合は下記にも記入してください。

交付年月日	年 月 日	発行番号	No.
交付場所	□ 総合スポーツセンター	□ 中央小学校プール	
	□ 月島スポーツプラザ	□ 日本橋小学校プール	
	□ 晴海地域交流センター	□ 月島第三小学校プール	
	□ 築地社会教育会館	□ 区民部スポーツ課	
再交付の理由	□ 紛失	□ 破損	
	□ その他		

＜区民無料利用証 見本＞

中央区立スポーツ施設等区民無料利用証
総合スポーツセンター / 晴海地域交流センター / 日本橋小学校プール / 築地社会教育会館 / 月島スポーツプラザ / 中央小学校プール / 月島第三小学校プール

有効期限 令和 8 年 4 月末日
住所 中央区築地1−1−1−201
氏名 中央太郎 電話03−3546−0000
☑中央区 □総合スポーツセンター □月島スポーツプラザ
□晴海地域交流センター □中央小 □日本橋小 □月島第三小
□築地社教
令和 6 年 4 月 1 日発行

発行の手続き及び注意事項

- 新規発行を希望する場合は、利用可能施設又は区役所スポーツ課窓口で申請書をご記入の上、住所・生年月日が確認できるものをそえて提出してください。
- 有効期限は発行月から2年後の末日までです。
- 本人以外はご利用できません。
- 更新手続きは新規発行手続きと同様です。

区内ラジオ体操実施会場（通年）

（曜日について ○：実施 ×：休み）

龍閑児童遊園
（日本橋小伝馬町 19−4）
午前6時30分～
土曜× 日曜× 祝日×

堀留児童公園
（日本橋堀留町 1−1−16）
午前6時30分～
土曜○ 日曜× 祝日×

京橋公園
（銀座 1−25）
午前6時30分～
土曜○ 日曜○ 祝日○

鉄砲洲児童公園
（湊 1−5−1）
午前6時30分～
土曜○ 日曜× 祝日×

佃公園
（佃 1−11−4）
午前6時30分～
土曜○ 日曜× 祝日○

久松小学校
（日本橋久松町 7−2）
午前6時30分～
土曜○ 日曜○ 祝日○

浜町公園
（日本橋浜町 2−59−1）
午前6時30分～
土曜○ 日曜○ 祝日○

有馬小学校
（日本橋蛎殻町 2−10−23）
午前6時30分～
土曜○ 日曜○ 祝日○

越前堀児童公園
（新川 1−12−1）
午前6時30分～
土曜○ 日曜× 祝日○

リバーシティ分会
（佃 2−2−11）
午前6時30分～
土曜○ 日曜○ 祝日○

月島第一児童公園
（月島 4−2−1）
午前6時20分～
土曜○ 日曜× 祝日×

佃公園のラジオ体操の様子

リバーシティ分会のラジオ体操の様子

ラジオ体操会連盟会長からの一言

ラジオ体操はいつでも、どこでもできる身近な体操で、筋肉や関節を短時間のうちに効果的に動かすことで体中に血液が行き渡り、老化予防にもなります。

毎朝「お早うございます」と挨拶を交わし合い、ラジオ体操をする習慣ができますと健康寿命の延伸にも役立つといわれています。是非、近くのラジオ体操会場へお出かけください。