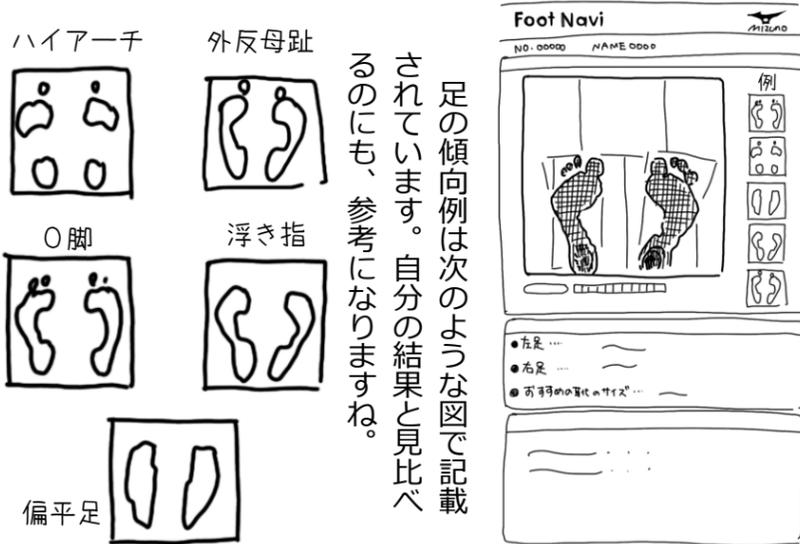


効果的なトレーニングを継続するには...  
まず、自分の「カラダ」に注目してみよう!



足の傾向例は次のような図で記載されています。自分の結果と見比べるのにも、参考になりますね。

大好評イベント「足型測定会」

# 足型測定会レポート

9月に期間限定で足型測定会を開催しました。足型測定では、機械に足を乗せるだけで体の重心・正確な足のサイズ、型がわかります。測定の結果は左図のような形式で1枚の用紙に出力されます。体重が掛かっている箇所などが色分けされ、自分の足のタイプが一目瞭然!



「普段履いているものと、全然違う!」「歩きやすい」「背筋が伸びた感じがする」といった声を多数いただきました。自分の靴のサイズが思っていたのと違っていたり、足の指が使えていなかったりと、測定することで、気付ける事がたくさんあります。

※現在スポーツセンターでの開催はございません

# すぼすた新聞

No.11 2024秋

千代田区立スポーツセンター  
内神田2-1-8 ☎3256-8444  
JR・地下鉄「神田」「大手町」徒歩5分  
千代田区立九段生涯学習館  
九段南1-5-10 ☎3234-2841  
地下鉄「九段下」徒歩1分

スポーツとスタディとは...!

スポーツとスタディを融合した、スポーツセンターの会員制システムです。会員になると、月会費のみでトレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。  
※ゴルフレンタルは別料金  
また会員限定を含む各プログラムにも材料費のみで参加いただけるほか、お試し「2week体験会員」のプランもございます。  
申込窓口・問合せ 千代田区立スポーツセンター1階受付(時間:9時~21時/休館日:毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌平日 ※年末年始休業12月29日~1月3日)

通常会員区分(対象)	会費/月
区民 (千代田区内在住で15歳以上※)	4,000円
区民高齢者 (千代田区内在住で60歳以上)	3,000円
一般 (千代田区民以外で15歳以上※)	5,000円

※中学生を除く  
申込時に必要なもの ①登録料500円  
②月会費当月・翌月分 ③銀行口座番号を確認できるもの ④銀行届印 ⑤住所を確認できるもの(運転免許証、身分証明証など)  
※法人会員もあります。お問い合わせください。

### ふちコラム\*「シセイカルテ」

足形測定と同時開催!

タブレットで全身を撮影するとAIがたった数分で姿勢を分析してくれるサービス、その名も「シセイカルテ」。体の各部位が数値で評価され、将来の姿勢も映し出されます。分析結果に基づいたエクササイズのプロ提案も動画付きで解説してくれます。効果的なアプリの使用で自分の姿勢を見直す良いきっかけになりますね。

※現在スポーツセンターでの開催はございません

健康寿命を保つには、まず自分のカラダの状態をよく知ることが大切! スポーツセンターのさまざまなサービスをj利用して、充実した「すぼすた」ライフをエンジョイしてください!

## 編集後記

九段生涯学習館 担当 E

今年もこの時期の寒暖差に負けています。みなさんはお風邪などをめされていないでしょうか。中学生の時から外反母趾があり、足型に自信がなかったため測定会に参加したい思いがありましたが、今回は叶わず...。次回開催こそーと思っております!

開講中の  
通年プログラム

- \*楽しい中国語会話入門
- \*マイケル先生と楽しい英会話 (初級・中級・上級)
- \*カラダのトリセツ
- \*カラダリセット



スタディプログラムアンケート  
すぼすたスタディプログラムでは、会員様向けに英語・中国語などの語学プログラム、ヨガによるコンディショニングプログラムを開催中です。おかげさまで毎回満員御礼のプログラムも多数!より多くの会員様にご利用いただけるよう、新たなプログラムも考案しております。「こんなプログラムがあったらいいな」「参加してみたいな」といったご意見を是非お聞かせください!ご協力をお願いいたします。

こんなプログラムに参加してみたい!と思うものをご回答ください

①語学プログラム (複数回答可)

②ハンドメイド・料理・文化体験プログラム (複数回答可)

Web回答も可



12/27(金)までにスポーツセンターまたは九段生涯学習館受付窓口へお持ちください。ご回答いただいた方には粗品を贈呈いたします。(なくなり次第終了/web回答の方は画面をご提示ください。)



「すぼすた新聞」は、すぼすたクラブのプログラムから、季節に合ったお役立ち情報をお届けする広報誌です。