

～健康 × 大井競馬場～



**冬場の運動不足の解消には競馬場が最適!
 広大で安全な競馬場でたくさん歩いて健康になろう!**

競馬場で脳の活性化! 実は、競馬場に来るだけで脳が元気になっている!?

その1 競馬観戦をする

効果: 脳の活性化 & 呼吸筋の増強

屋外で大声をだしながら観戦することで、五感を刺激し、脳を活性化させます。さらに、呼吸や食事に関係する筋肉を鍛えることもできます。

【楽しみ方】お気に入りの馬を見つけて応援しましょう!



その2 レースの予想をする

効果: 認知症予防

過去のレースの記憶を辿ったりレース展開を予想することで脳を刺激し、自然と記憶力や集中力を使うことで認知症を予防する効果があります。

【楽しみ方】あなたの本命馬は逃げるか差すか! 推理しましょう☆



その3 仲間と競馬の話をする

効果: ストレス解消 & 疲労軽減

仲間と語らうことで笑顔が広がり、副交感神経を高め、日ごろのストレス解消や心身の疲労を軽減します。

【楽しみ方】仲間と一緒に大井競馬場にGO!



その4 美しいサラブレッドを見る

効果: 癒し(ヒーリング)

筋肉隆々のサラブレッドを間近で見ること。また、美しいサラブレッドが疾走する姿を見ることで、癒しの効果が得られます。アスリートさながらの肉体美や可愛いらしい仕草に癒されます。また、目の調節力が増し、遠くも近くも見えるようになります。

【楽しみ方】カワイイ馬を見つけて癒されましょう♡



歩いて健康になろう

※歩数は競馬場職員数人により、複数回測定した平均値となります。参考値としてご参照ください。

大井競馬場までのウォーキング(送迎バスの利用無し)

大井町近辺在住 大井町駅 → 2200歩 → 立会川駅 → 1400歩 → 競馬場正門 = 計3600歩

大森近辺在住 大森駅 → 1100歩 → 大森海岸駅 → 1900歩 → 競馬場正門 = 計3000歩

八潮近辺在住 大井埠頭中央海浜公園 → 900歩 → 大井競馬場前駅 → 300歩 → 競馬場北門 = 計1200歩

競馬場内でたくさん歩くとさらに健康に! 道路で歩くより安全で広々とした競馬場を散策しよう!

(競馬観戦コース(3R観戦した場合)) 正門 → ①パドック → ②レース予想 → ③レース観戦、①に戻る × 3 = 3000歩

ウォーキングで血流改善 & 基礎代謝UP

ウォーキングを行うことで全身の血流が向上します。血流が良くなることで体温が上がり、基礎代謝が上がります。冬場の冷えやむくみ、肩こりなどを解消、さらには脳への血流が増すことで脳が活性化します。また、ウォーキングにより自律神経の働きが整い、精神的な疲労やストレスを減らすことができます。

【監修: 桜美林大学教授(健康福祉学群) 渡辺 修一郎 氏】

健康講座

競馬場の歩き方(実践講座)

開催:1/23(水)・2/6(水)・3/6(水)・3/20(水)

競馬場の観戦ルートとオススメスポット、馬の見方をレクチャー！一日平均2万歩！のリポーター自らの健康法などもご紹介します。



高橋華代子氏

【時間】10:45~12:00

※競馬場内を60分程度散策します

【受付】10:00~(開門予定時刻)

【場所】L-WING 5階ウイングホール

【参加方法】先着30名様 ※混雑時は整理券を配布します

講師 ● 高橋華代子氏(南関東競馬リポーター)

南関東を中心に取材する人気競馬リポーター。仙台生まれ・山形育ち。NHK山形放送局キャスター後、馬のことを伝える仕事に就きたく上京。今の一番の喜びは、南関東の馬たちが大舞台上で頂点に立つこと。

心と体の健康管理 ~中高齢からの健康維持増進~

開催:1/23(水)

手軽に出来る運動で運動不足を解消！ストレスにも上手に対処していくための「心と体」の両方の健康づくりをご紹介します。



笹原美智子氏

【時間】13:00~14:00

【受付】12:30~

【場所】L-WING 5階ウイングホール

【参加方法】先着30名様 ※混雑時は整理券を配布します

講師 ● 笹原美智子氏

アジア女子柔道選手権61kg以下級で優勝した経歴をもつ。現在は、主に高齢者の運動指導を行い、わかりやすい丁寧な指導と明るい人柄で人気の指導者。また、体や心の健康に関する講演や研修講師として全国各地で活動。

開催日程とイベント 1~3月は昼間開催 開門予定時刻/10:00 開催日

| 2019 1 | | | | | | | 2019 2 | | | | | | | 2019 3 | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|------|----|--------|----|----|----|----|----|------|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 健康講座 | 1 | 2 | | | | | | 健康講座 | 1 | 2 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | |



【お問い合わせ】東京シティ競馬 電話03-3763-2151(代表)

※勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。

ウォーキングスタンプラリー!

開催:1/21(月)~3/22(金)の
大井競馬開催日

- 17回開催1/21~25 ●18回開催2/4~8
- 19回開催3/4~8 ●20回開催3/18~22

冬場(1~3月)大井競馬開催日限定でスタンプラリーを実施！ウォーキングしながらスタンプを4個以上集めた方に、抽選で健康グッズをプレゼント！

【スタンプカード設置場所】G-FRONT入口付近スタンプ台

※スタンプカードは3/8までスタンプ台に設置しています。

【スタンプ設置場所】

17~20回開催共通●

G-FRONT入口付近 総合サービスカウンター横

17回開催●L-WING 3階銀座ライオン横「憩いの場」

18回開催●L-WING 1階「チャンピオンズ」前

19回開催●4号スタンド1階手荷物預り所横

20回開催●G-FRONT 2階吹き抜け周り

賞品

スタンプ4個賞:健康グッズ[梅]50名様
スタンプ6個賞:健康グッズ[竹]10名様
スタンプ8個賞:健康グッズ[松]3名様

梅



うまたせ靴下

竹



タニタ手首式血圧計

松



タニタ手首式血圧計
+
カタロギギフト
美味百撰

【応募方法】

スタンプラリーカードの裏面に必要事項を記入の上、3/22(金)までに、G-FRONT 1階総合サービスカウンターに設置された応募箱に投函してください。(大井競馬開催中のみ受付)ご応募には、スタンプ4個以上(2開催以上のご参加)が必要となります。

| 17回開催 1/21(月)~25(金) | | 19回開催 3/4(月)~8(金) | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------|
| G-FRONT入口 総合サービスカウンター横 | L-WING3階 銀座ライオン横 「憩いの場」 | G-FRONT入口 総合サービスカウンター横 | 4号スタンド1階 手荷物預り所横 |
| 18回開催 2/4(月)~8(金) | | 20回開催 3/18(月)~22(金) | |
| G-FRONT入口 総合サービスカウンター横 | L-WING1階 チャンピオンズ前 | G-FRONT入口 総合サービスカウンター横 | G-FRONT2階 吹き抜け周り |

※画像はイメージです。

※講義内容及びイベントは、悪天候等の理由により、予告なく変更・中止となる場合がありますので、予めご了承ください。

このチラシをL-WING 1階「チャンピオンズ」にお持ちいただいた方に「【冬季限定】大井競馬入場無料パスポート」をプレゼントします。
※引換期限1/21~2/8大井競馬開催中



※画像はイメージです。

チェック欄