

東京ベイネットワークがお届けする地域情報誌

Channel Bay

5 May 2018
Vol.026
by Tokyo Bay Network



四ツ目通りを
北へ

仙台堀川の北側、四ツ目通り周辺の情報を5月の番組「Channel Bay 情報局」でご紹介し



5/20
sun

「江東こどもまつり」で
東京ベイネットワーク
ブースに行こう！

第30回 江東こどもまつり

2018年5月20日(日) 10:00~16:00

会場:猿江恩賜公園、ティアラこうとう、
毛利小学校校庭

10:30~

「きかんしゃトーマス」と遊ぼう！

■フォトロケーション

きかんしゃトーマスと一緒に
写真を撮ろう！



■ブラレール

青空の下、思いっきり電車を
走らせよう！



午前の回11:00~ 午後の回13:30~

テレビDEメッセージ

テレビの前で将来の夢についてインタビュー。自慢
の特技を披露してもOK! テレビに出たいお友だち、
集まれ!!



収録した内容は後日Channel Bay 10chで放送!!
番組CMでも放送します!!

※実施時間が変更になる場合があります。ご了承ください。

クロスカントリースキー選手の夏場のトレーニングとして誕生した
ノルディックウォーキング。全身の90%以上の筋肉を使うため、通常
歩行に比べ20~30%も消費カロリーがアップ



OUTDOOR FITNESS(猿江恩賜公園)

季節の風を感じながら
公園で楽しくフィットネス

08

自然のなかで体を動かし、楽しく健康増進を目指す「OUTDOOR
FITNESS」。近年人気が高まっているこのフィットネス、猿江恩賜
公園でも開催されていることをご存知でしたか? ヨガやラン
ニングなどのプログラムのなかでも、注目はフィンランド発祥の
ノルディックウォーキング。「専用のポールを使うことで上半身の
筋肉も使い、通常歩行よりラクに長距離を歩いたり、速く歩いた
り、運動量を上げることができるのが魅力」と、アウトドアフィ
ットネス協会認定インストラクター・平良尚裕さん。四季の移ろい
を感じながら颯爽と歩を進めれば、身も心も軽やかに!



ウォーキング前に、ポールを
使って10分程度ストレッチ



プログラムで歩く横十間川沿いの歩道。公園
内なども含め、約1時間、2~3km歩くそう



ARで番組撮影時の
様子を配信!

COCOAR2アプリ 無料
[iPhone・Android対応]

アプリを起動し、スマホのカメラを
「Channel Bay」5月号の表紙にかざすと、
番組撮影時の様子が見られます!

※「COCOAR2」のご使用は、Wi-Fi、LTE環境を推奨しています。

こちらからアプリを
ダウンロードして
お楽しみください。



OUTDOOR FITNESS(猿江恩賜公園)

江東区毛利2-13-7

お問い合わせ:猿江恩賜公園サービスセンター

☎ 03-3631-9732(8:30~17:30)

参加費:500円(保険代、備品レンタル代含む)

開催日:プログラムにより異なる

(HPのスケジュール参照)

<http://tokyo-eastpark.com/outdoor/>