

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.100 平成30年(2018年)2月15日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号

http://www.koto-hsc.or.jp/

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

健康づくりのためにウォーキングを始めてみませんか

ウォーキングは、健康を維持し生活習慣病を予防するのに大変効果的です。ウォーキングを始めるきっかけになればと「江東区ウォーキングマップ」を作成し、下記配布場所にて3月下旬より配布を予定しています。暖かい春にはウォーキングマップを持ってウォーキングを始めましょう。



KOTO WALKING MAP
江東区ウォーキングマップ



特徴① 区民の意見を取り入れたコースづくり

公社主催の「ウォーキング12週間」受講生による自主グループが、コースづくりに参加しています。江東区の歴史・文化・自然・グルメ・話題のスポットなどが散策できる魅力あふれるコースをご案内します。

特徴② 注目スポットを写真で解説するコースガイド

四季折々の自然や名所の写真をA5版フルカラーに満載し、江東区の見どころをご紹介します。

特徴③ 多彩なコース設定で見やすいマップ

12枚の地図に全14コースを消費カロリー表示付で載せています。例えば、「有明(お台場)青海コース」は、東京2020オリンピック・パラリンピックの競技会場を巡るコース(約4.8km 216kcal)になっています。

特徴④ 地域の健康づくりの発信場所「健康づくり応援店」を掲載

保健所発行のパンフレットなど、健康情報を入手できるお店の場所が分かります。

配布時期 平成30年3月下旬

配布場所 区役所2階、出張所、スポーツセンター、図書館、保健所、保健相談所、健康づくり応援店等

問合せ 江東区保健所健康推進課 がん対策・地域医療連携係 ☎03-3647-5889

時期(予定)	主催施設	イベント名	特徴	対象者
9月~12月(全12回)	江東区健康センター	ウォーキング12週間	区内の緑道や公園を中心に、毎回違うコース(3~10km程度)をウォーキングしながら、正しい歩き方やストレッチ方法などを学びます。	区内在住・在勤のおおむね40歳以上の方
10月(全4回)	江東区スポーツ会館	大人のための社会科見学ウォーキング	見学施設周辺約4~5kmをウォーキングし、健康づくりも兼ねての社会科見学です。	区内在住・在勤の18歳以上の方
10月下旬	有明スポーツセンター	ARIAKEハロウィンマーチ	西洋のお祭り、ハロウィンにちなんで、仮装して臨海部約5kmをウォーキングします。	仮装をして約5kmを歩く方
1月下旬	東砂スポーツセンター	ジャガイモウォーキング(写真掲載)	ペットボトルに入れた生クリームを振りながら、約6kmを歩きバターを作ります。ゴールで熱々のジャガイモと一緒に召し上がりいただけます。	5歳以上の区内在住・在勤・在学の方

江東区健康スポーツ公社は 様々なウォーキング事業を実施しています!

深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ 検索

☎3820-5881 FAX 3820-5884

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深1	転ばぬ先のトレーニング	15:00~16:30	木	4/12~7/12 (13回)	40人	6,630円
深2	シルバー体操 (水)①	9:30~10:45	水	4/11~7/11 (13回)	各60人	4,550円
深3	シルバー体操 (水)②	11:00~12:15				4,550円
深4	シルバー体操 (金)	13:30~14:45	金	4/13~7/13 (13回)		4,550円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深5	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	4/10~7/10 (13回)	各50人	7,280円
深6	のびのびストレッチ体操	13:30~14:30				7,280円
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	4/13~7/13 (13回)		7,280円
深8	ヨガ (水)	13:30~14:30	水	4/11~7/11 (13回)		7,280円
深9	ヨガ (土) ①※1	9:30~10:30	土	4/14~7/14 (13回)	各20人	7,280円
深10	ヨガ (土) ②※1	11:00~12:00				7,280円
深11	社交ダンス	19:00~20:30	木	4/12~8/9 (17回)		12,070円
深12	バドミントン		火	4/10~7/10 (13回)		7,280円
深13	中級者バドミントン	10:00~11:30	水	4/11~7/11 (13回)	30人	9,100円
深14	卓球	19:00~20:30	火	4/17~6/12 (8回)	40人	4,480円
深15	柔道		水	4/18~6/27 (10回)	5,600円	
深16	弓道		水	5/9~7/11 (10回)	各20人	5,600円

※1 「ヨガ(土)①・②教室」は、同一の内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。重複申込は、無効となります。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深17	レディースバドミントン	10:00~11:30	金	4/13~7/13 (13回)	80人	7,280円
深18	ハワイアンフラ	10:00~11:00	木	4/12~10/4 (24回)	40人	13,440円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
深塾	スポーツ塾	9:30~11:30	土	4/21~3/16 (16回)	小学1~6年生	120人	4,800円
深19	産後ママのシェイプ	13:15~14:15	金	4/13~7/13 (13回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	25組	7,930円
深20	ベビー体操(火)※2	9:30~10:20	火	4/10~7/10 (13回)	H28.4.2~H29.4.1 生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深21	ベビー体操(木)※2	10:00~10:50	木	4/12~7/12 (13回)			7,930円 双子9,230円
深22	ベビー体操(金)※2	9:30~10:20	金	4/13~7/13 (13回)	7,930円 双子9,230円		
深23	ベビー体操(土)※2	10:10~11:00	土	4/14~7/14 (13回)	7,930円 双子9,230円		
深24	ひよこ体操(水)①※3	10:00~10:50	水	4/11~7/11 (13回)	H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深25	ひよこ体操(水)②※3	11:00~11:50					7,930円 双子9,230円
深26	ひよこ体操(木)※3	11:00~11:50	木	4/12~7/12 (13回)			7,930円 双子9,230円
深27	ひよこ体操(金)※3	10:30~11:20	金	4/13~7/13 (13回)			7,930円 双子9,230円
深28	ひよこ体操(土)※3	11:10~12:00	土	4/14~7/14 (13回)	7,930円 双子9,230円		
深29	ホップ子ども体操	13:30~14:30	金	4/13~7/13 (13回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	50人	6,630円
深30	ステップ子ども体操	14:40~15:40			H25.4.2~H26.4.1生まれの子	70人	6,630円
深31	ジャンプ子ども体操	15:50~16:50	水	4/11~7/11 (13回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子	80人	6,630円
深32	ガンバ体操	16:10~17:20			小学1~3年生	35人	6,630円
深33	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15~17:15	火	4/10~7/10 (13回)	小学1~6年生	40人	6,630円
深34	柔道	19:00~20:30	水	4/18~6/27 (10回)	小学生	20人	5,100円
深35	ミニバスケットボールA	15:00~16:00	水	4/11~7/11 (13回)	小学1~3年生	各60人	6,630円
深36	ミニバスケットボールB	16:10~17:10			小学4~6年生		6,630円
深37	深川キッズチア	16:30~17:45	金	4/13~7/13 (13回)	小学1~6年生	各30人	6,630円
深38	はじめてのキッズフラ	8:50~9:50	土	4/14~7/14 (13回)			6,630円

※2 「ベビー体操教室」および ※3の「ひよこ体操教室」は、同一の内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。重複申込は、無効となります。

有明スポーツセンター 〒135-0063 有明2-3-5 有明 スポーツ 検索

☎3528-0191 FAX 3528-0192

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	4/5~8/30 (20回)	40人	10,200円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ボディアート体験エクササイズ	10:00~11:00	火	4/3~8/28 (20回)	30人	11,200円
有3	おめざめヨガ① (ビギナー向け)	9:30~10:45				11,200円
有4	おめざめヨガ②	11:00~12:15	金	4/6~8/31 (20回)	各35人	11,200円
有5	ヨガ	19:15~20:30				11,200円
有6	バドミントン	10:30~12:00	火	4/10~7/10 (13回)	45人	7,280円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	4/4~7/11 (8回)	各40人	5,280円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	4/6~7/13 (8回)		5,280円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有9	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	水	4/4~9/26 (24回)	各30人	13,440円
有10	おめざめフラ	10:00~11:00				13,440円
有11	レディースアкваビクス	10:00~11:00	火	4/3~7/10 (8回)	40人	5,280円
有12	女性水泳	10:00~11:15	水	4/4~7/11 (8回)	55人	5,280円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有塾	スポーツ塾	13:30~15:30	土	4/21~ 3/2 (14回)	小学1~6年生	80人	4,200円
有13	ママヨガ	10:00~11:00	金	4/13~ 8/31 (19回)	ママと生後2か月~2歳の子	各40組	19,380円
有14	ベビマ産後ビューティー	10:20~11:20	水	4/11~ 8/29 (19回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子		19,380円
有15	親子体操1歳クラス	11:30~12:30	金	4/13~ 8/31 (19回)	歩行可能~2歳未満の子と保護者	各35組	11,590円 双子13,490円
有16	親子体操2歳クラス	11:20~12:20	木	4/12~ 8/30 (19回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者		11,590円 双子13,490円
有17	親子体操3・4歳クラス	11:00~12:00	火	4/10~ 8/28 (19回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	各40人	11,590円 双子13,490円
有18	キッズ・ビート体操	15:30~16:30			H24.4.2~H27.4.1生まれの子		9,690円
有19	キッズコーディネーション4歳クラス	15:30~16:20	金	4/13~ 8/31 (19回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	各45人	9,690円
有20	キッズコーディネーション5・6歳クラス	16:30~17:30			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		9,690円
有21	キッズコーディネーション小学生クラス	15:45~16:45	水	4/11~ 8/29 (19回)	小学1~6年生	各50人	9,690円
有22	有明キッズチア※4	16:45~17:45	木	4/12~ 9/27 (23回)			11,730円
有23	こどもバレエ※5	15:45~17:00	水	4/11~ 3/20 (30回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子	30人	30,000円
有24	田中光監督子ども体操塾3・4歳親子クラス	11:10~12:00	土	4/14~ 3/23(年21回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	各35組	14,910円 子2人17,010円
有25	田中光監督子ども体操塾5・6歳クラス	10:10~11:00			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		12,810円
有26	田中光監督子ども体操塾1~3年生クラス	9:10~10:00	土	4/14~ 7/14 (7回)	小学1~3年生	各35組	12,810円
有27	サッカー3~6年生	9:00~10:15			小学3~6年生		10,710円
有28	サッカー1~2年生	9:00~10:15	日	4/8~ 7/8 (9回)	小学1~2年生	各35組	10,710円
有29	ミニバスケットボール	10:30~12:00			小学1~6年生		10,710円
有30	親子水泳(土) A ※6	9:30~10:30	日	4/8~ 7/8 (9回)	おむつのとれた概ね3歳~満6歳の未就学児と保護者	各35組	4,970円
有31	親子水泳(土) B ※6	10:40~11:40					4,970円
有32	親子水泳(土) C ※6	11:50~12:50	水	4/11~ 7/11 (7回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各35人	4,970円
有33	親子水泳(日) A ※6	9:30~10:30					6,390円
有34	親子水泳(日) B ※6	10:40~11:40	火	4/11~ 7/11 (7回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各35人	6,390円
有35	幼児水泳(水) A ※7	14:50~15:50					3,920円
有36	幼児水泳(水) B ※7	16:00~17:00	木	4/12~ 7/12 (7回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各35人	3,920円
有37	幼児水泳(木) ※7	15:45~16:45					3,920円
有38	子ども水泳(水) ※8	17:10~18:25	水	4/11~ 7/11 (7回)	小学1~6年生	各50人	3,920円
有39	子ども水泳(木) ※8	4/12~ 7/12 (7回)	木	3,920円			
有40	子ども水泳(金) ※8	17:00~18:15	金	4/13~ 7/13 (7回)	3,920円		

※4 有明キッズチア参加のお子様はポンポンが必要です。受講料
※5 こどもバレエ参加のお子様は、別途用品の購入が必要となります。
※6 親子水泳教室は、双子、兄弟(姉妹)で受講希望の場合、お
※7, 8は、同一の内容となりますので1教室を選んでお申込み

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ 検索

☎3820-8730 FAX 3820-8731

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北1	転ばぬ先のトレーニング A	13:20~14:50	水	4/11~7/18 (15回)	各33人	7,650円
北2	転ばぬ先のトレーニング B	15:00~16:30				7,650円
北3	シルバー体操	13:45~15:00	火	4/10~7/17 (15回)	55人	5,250円
北4	らくらく体操	14:45~16:00	金	4/13~7/13 (13回)	25人	4,550円

★が多いほど強度が上がります。

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北5	エアロビクス	10:30~12:00	火	4/10~7/17 (15回)	30人	8,400円
北6	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	4/13~7/13 (13回)	各55人	7,280円
北7	太極拳	9:10~10:40	4/11~7/18 (15回)	8,400円		
北8	バドミントン(中級者)※9	19:30~21:00	水	4/18~6/20 (10回)	50人	5,600円
北9	ハワイアン・フラ ※10	11:00~12:20				4/11~10/3 (25回)
北10	フライデー・フラ ※10	19:30~20:50	金	4/13~10/5 (23回)	35人	12,880円
北11	楽らくヨガ ※11	15:20~16:40	火	4/10~7/17 (15回)	55人	8,400円
北12	パワー・ヨガ ※11	19:20~20:50				8,400円
北13	ヨガ(水) ※11	9:10~10:40	水	4/11~7/18 (15回)	各28人	8,400円
北14	ヨガ(木) ※11	10:30~12:00				7,280円
北15	リラックス・ヨガ ※11	19:20~20:50	木	4/12~7/12 (13回)	55人	7,280円
北16	ピラティス・ヨガ ※11	9:20~10:40				7,280円
北17	ほくしのヨガ ※11	13:00~14:30	金	4/13~7/13 (13回)	各28人	7,280円
北18	目覚めのヨガ ※11	9:20~10:40	土	4/14~8/25 (18回)		10,080円
北19	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	月・金	4/13~7/13 (19回)	各55人	12,540円
北20	アкваビクスinナイト	19:00~20:15	火	4/10~7/17 (14回)		9,240円
北21	ヒキナース水泳	11:45~13:15	水	4/11~7/18 (15回)	33人	9,900円
北22	フライデーアкваビクス	10:00~11:15	金	4/13~7/13 (13回)	55人	8,580円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北23	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	4/10~7/17 (14回)	各55人	9,240円
北24	女性水泳		木	4/12~7/12 (13回)		8,580円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北プ塾	深川北スポーツ塾inプール	9:35~11:15	土	7・8月を除く第3土曜日(10回)	小学1~4年生	50人	3,000円
北体塾	深川北スポーツ塾in体育室	9:30~11:30					

亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX 5609-9574

亀戸 スポーツ

シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	4/6~7/27(16回)	40人	8,160円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	4/3~7/31(17回)	60人	5,950円
亀3	らくらく体操	10:45~12:00	木	4/12~7/19(14回)	30人	7,140円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀4	太極拳	13:15~14:45	火	4/3~8/28(19回)	50人	10,640円
亀5	ハワイアンフラ 朝	10:45~11:45		4/10~7/31(15回)		8,400円
亀6	ハワイアンフラ 夜	19:30~20:30	木	4/12~8/2(15回)	各40人	8,400円
亀7	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	4/4~8/29(19回)		10,640円
亀8	リラクセスヨガ	13:30~15:00	木	4/5~8/30(19回)		10,640円
亀9	ソフトテニス	19:30~21:00	水	4/4~6/13(10回)	30人	5,600円
亀10	バドミントン		木	4/5~6/14(10回)	60人	5,600円
亀11	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	4/3~7/17(15回)	40人	9,900円
亀12	火曜夜のスイミング	19:00~20:30			30人	9,900円
亀13	水曜朝のスイミング	9:30~11:00			木	4/5~7/12(14回)
亀14	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	4/6~7/13(14回)	各30人	9,240円
亀15	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	4/4~7/18(15回)		9,900円
亀16	アクアリラクセス	11:15~12:30	木	4/5~7/12(14回)		9,240円
亀17	アクア DE ロコモ	9:30~10:30	金	4/6~7/13(14回)		9,240円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀18	女性水泳	9:30~11:00	水	4/4~7/18(15回)	45人	9,900円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀19	親子でチャレンジ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	水	4/11~7/11(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 子2人9,230円
亀20	親子でチャレンジ体操(2・3歳児)	11:10~12:00			H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者		7,930円 子2人9,230円
亀21	親子でエンジョイ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	木	4/12~7/12(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40人	7,930円 子2人9,230円
亀22	親子でエンジョイ体操(2・3歳児)	11:10~12:00			H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者		7,930円 子2人9,230円
亀23	4歳児体操	15:00~15:50	水	4/4~7/11(14回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	25組	6,630円
亀24	5・6歳児体操	16:00~17:00			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		6,630円
亀25	産後ヨガ&エクササイズ	10:00~11:00	水	4/11~6/27(12回)	ママとH29.4.2以降に生まれた子	各40人	8,540円
亀26	こども体操1・2年生	15:30~16:30			小学1・2年生		6,120円
亀27	こども体操3~6年生	16:40~17:40	木	4/11~8/29(19回)	小学3~6年生	各40人	6,120円
亀28	キッズチア A <small>※通年教室</small>	14:55~15:55			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		9,690円
亀29	キッズチア B <small>※通年教室</small>	16:00~17:00	火	4/10~7/10(13回)	小学1~6年生	各30人	9,690円
亀30	こどもバレエ A <small>※通年教室</small>	15:25~16:25			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		7,650円
亀31	こどもバレエ B <small>※通年教室</small>	16:30~17:30	火	4/10~7/10(13回)	小学1~3年生	各25人	7,650円
亀32	キッズサッカー A	15:00~16:00			H25.4.2~H27.4.1生まれの子		6,630円
亀33	キッズサッカー B	16:00~17:00	金	4/13~8/3(16回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各50人	6,630円
亀34	ミニバスケットボール1・2年生	15:30~16:30			小学1・2年生		8,160円
亀35	ミニバスケットボール3~6年生	16:40~17:40	火	4/10~6/26(11回)	小学3~6年生	25人	8,160円
亀36	キッズ空手	16:30~17:30			小学1~6年生		5,610円
亀37	こどもマスターズスイミング <small>※通年教室</small>	16:30~18:00	月・水	4/11~7/11(19回)	小学3~6年生かつ4泳法725m泳げること	30人	10,640円
亀38	5・6歳児スイミング(水)	15:00~16:00	水	4/11~7/11(13回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各40人	7,280円
亀39	5・6歳児スイミング(金)	15:00~16:00	金	4/13~7/13(13回)			7,280円
亀40	こどもスイミング木曜1・2年生	16:10~17:10	木	4/12~7/12(13回)	小学1・2年生	各60人	7,280円
亀41	こどもスイミング木曜1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		7,280円
亀42	こどもスイミング金曜1・2年生	16:10~17:10	金	4/13~7/13(13回)	小学1・2年生	70人	7,280円
亀43	こどもスイミング金曜1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		7,280円
亀44	わくわくスポーツ塾 <small>※通年教室</small>	9:30~11:30	土	4/21~3/23(15回)	小学1~6年生	100人	4,500円

江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701 FAX 3649-3123

江東区スポーツ会館

シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料	
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ★★☆☆	13:30~14:30	火	4/10~6/26(11回)	各30人	5,610円	
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆☆		金	4/13~6/29(11回)		5,610円	
ス3	シルバー体操 A ※12 ★★☆☆	9:00~10:00	金	4/6~7/13(14回)	各60人	4,900円	
ス4	シルバー体操 B ※12 ★★☆☆					10:15~11:15	4,900円
ス5	シルバー体操 C ※12 ★☆☆					11:30~12:30	4,900円
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆	9:30~10:30	水	4/4~7/11(14回)	40人	4,900円	
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆		木	4/5~7/12(14回)	30人	4,900円	

※12 シルバー体操A・B・Cはどれか一つをお申込みください。重複申込は無効となります。★印が多いほど強度が上がります。

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス8	気楽にヨガ① ※13	13:30~14:30	火	4/10~7/10(13回)	各25人	7,280円
ス9	気楽にヨガ② ※13	16:00~17:00				7,280円
ス10	パワーヨガ ※13	10:00~11:00	金	4/6~7/13(14回)	各25人	7,840円
ス11	気功 ※13	14:45~15:45	火	4/10~7/10(13回)		7,280円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	4/4~7/11(14回)	60人	7,840円
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	4/6~7/13(14回)		7,840円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	4/4~7/11(14回)	40人	9,240円
ス15	サタデースイミング① <small>※通年教室</small>	9:45~11:15	第1,3,5土	4/21~3/16(19回)	各60人	12,540円
ス16	サタデースイミング② <small>※通年教室</small>	11:15~12:45				12,540円
ス17	アクアベージュ	14:20~15:20	水	4/11~7/11(13回)	各50人	8,580円
ス18	アクアダンス		木	4/12~7/12(13回)		8,580円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス19	レディースヨガ(火) ※13	10:00~11:00	火	4/10~7/10(13回)	各25人	7,280円
ス20	レディースヨガ(金) ※13	13:30~14:30	金	4/6~7/13(14回)		7,840円
ス21	骨盤調整ストレッチ① ※13	10:45~11:45	水	4/4~7/11(14回)	各40人	7,840円
ス22	骨盤調整ストレッチ② ※13	12:00~13:00				7,840円
ス23	ハワイアンフラ	11:00~12:00	月	4/16~9/3(10回)	各40人	7,280円
ス25	マンデーフラ <small>※定期教室</small>	14:30~15:45				5,600円
ス26	女性水泳 週2日	9:45~11:15	月・木	4/12~7/12(19回)	各60人	12,540円
ス27	女性水泳 週1日		水	4/11~7/11(13回)		8,580円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス塾	スポ館スポーツ塾 <small>※通年教室</small>	9:30~11:30	第2土	4/28~3/9(18回)	小学1~6年生	130人	5,400円
ス28	ママヨガ(火) ※13	11:15~12:15	火	4/10~7/10(13回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	8,580円
ス29	ママヨガ(金) ※13		金	4/6~7/13(14回)			9,240円
ス30	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	4/10~7/10(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 双子9,230円
ス31	ひよこ体操(水)		水	4/11~7/11(13回)			7,930円 双子9,230円
ス32	パンピ体操(火)	11:00~11:50	火	4/10~7/10(13回)	H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	各30人	7,930円 双子9,230円
ス33	パンピ体操(水)		水	4/11~7/11(13回)			7,930円 双子9,230円
ス34	わんぱく体操(木)	14:45~15:30	木	4/12~7/12(13回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子	各30人	6,630円
ス35	わんぱく体操(金)		金	4/13~7/13(13回)			6,630円
ス36	チャレンジ体操(木)	15:45~16:45	木	4/12~7/12(13回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各40人	6,630円
ス37	チャレンジ体操(金)		金	4/13~7/13(13回)			6,630円
ス38	こども体操	16:00~17:00	水	4/11~7/11(13回)	小学1~3年生	50人	6,630円
ス39	幼児キッズ空手 <small>※定期教室</small>	15:15~16:15	木	4/12~9/20(22回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各30人	11,220円
ス40	キッズ空手 <small>※定期教室</small>	16:30~17:30					小学1~6年生
ス41	ジュニアヒップホップ <small>※定期教室</small>	16:30~17:30	火	4/17~10/16(23回)	小学1~6年生	35人	11,730円
ス42	親子スイム①	12:45~13:30	第3土	4/21~7/7(6回)	H25.8.1~H27.4.1生まれの子と保護者	各30組	4,260円
ス43	親子スイム②		第2土	4/14~7/14(7回)			4,970円
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	4/10~7/17(13回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	35人	7,280円
ス45	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	火	4/12~7/12(13回)	小学1~3年生	各60人	7,280円
ス46	のびのびスイム(木)		木	4/12~7/12(13回)			7,280円
ス47	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	4/10~7/17(13回)	小学1~6年生	各60人	7,280円
ス48	すいすいスイム(木)		木	4/12~7/12(13回)			7,280円

※13 ヨガ・気功・骨盤調整の教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

障害者水泳教室の申込みは区報(4/1号)でお知らせいたします。

全国統一かけこチャレンジ2017 2018.3.25(日) 会場：江東区夢の島競技場

こどもから大人まで誰でも気軽に参加できます! 50m・100mのタイムを計ります。

開催内容：50m走・100m走・世界記録体験コーナー
応募定員：1,000名
申込方法：(1)全国統一かけこチャレンジ公式サイトよりエントリー、もしくは夢の島競技場窓口にて直接申込*1
*1 所定の申込書は、江東区夢の島競技場・江東区スポーツ会館又は区内各スポーツセンターに設置。必要事項を記載し、参加費とともに夢の島競技場窓口へ提出。

申込期間：2月5日(月) 10:00~3月11日(日) 23:59
夢の島競技場窓口は20:00までとなりますが、2月中は16:00までの日もございます。

参加資格：5歳以上
18歳未満の方は保護者の承諾が必要になります。
小学生以下の方がご参加の場合は保護者同伴でご来場ください。

参加費(税込)：大人1,100円 子供(高校生まで)600円
参加費は種目ごとに必要です。

主催：公益財団法人日本陸上競技連盟・江東スポーツ施設運営パートナーズ
協力：アシックス・ジャパン株式会社・企画・運営：全国統一かけこチャレンジ事務局

大会、エントリーに関するお問合せ
全国統一かけこチャレンジ事務局
MAIL: user.support@kakekko-japan.com
HP: http://www.kakekko-japan.com/
江東区夢の島競技場
TEL: 03-3522-0846 FAX: 03-3522-0855

総合ビル管理
警備保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理
害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理
上下水道施設管理・エレベーター保守管理・プール運営管理

日本美装株式会社
本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号
営業本部 埼玉県さいたま市浦和区常盤7-5-14 電話048(822)1341(代)
江東支店 東京都江東区木場2-21-2 電話03(6809)8970(代)

生活環境創造企業を目指して
オフィスビルから住宅まで快適で安全な環境を
最先端の技術とシステムでご提供します。

■総合ビルメンテナンス
株式会社 リンレイサービス
江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸6-26-5
TEL: 03-3681-1163

【事業内容】
◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業)
◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務)
◆特定派遣事業(学校用務員・各種インストラクター派遣)
◆スポーツ施設の管理運営(スイミングスクール・トレーニングルーム等)
◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援
◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・経営・撤収)
◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム

J-REC 株式会社 ジェイレック
東京都練馬区関町南一丁目12番4号
TEL: 03-3594-0597 FAX: 03-5931-3439
http://www.j-rec1988.co.jp

水に親しみ 水と遊ぶ
各種スポーツ企画・運営・指導
スポーツ施設総合管理
警備業(プール管理)
スタッフ募集

有限会社 アクアティック
〒135-0048 東京都江東区門仲町1-17-3-303
TEL: 03-5809-9400 FAX: 03-5809-9438
http://www.aquatic.co.jp

江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区健康センター 検索

一般向け教室

Table with 8 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists various fitness classes like '早朝リフレッシュ体操' and 'ヨガ'.

こども・親子向け教室

Table with 8 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes for children and parents like 'ベビータッチ' and 'わくわく親子体操'.



▲yoga教室

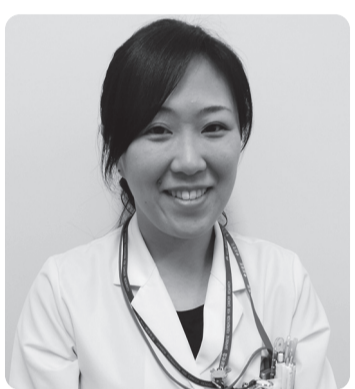


▲わくわく親子体操教室

がん出前講座「がんのリハビリテーション ~治療中も体力を保つために~」受講生募集

がんのリハビリテーションは、がんを治療するのに必要であり、今注目されています。がん治療を行っている家族のサポートや、健康のために行える運動も含め、幅広く理解していただける内容となっております。

- 日時 平成30年3月21日(祝・水) 14:00~16:00
会場 江東区東陽2-1-1 江東区健康センター4階研修室
講師 がん研究会有明病院 リハビリテーション部主任理学療法士 馬城はるか氏
申込み 3月6日(火) 9:00から電話で先着順に受け付けます。



あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

A detailed map of the Koto City area showing seven sports centers: 1. 深川北スポーツセンター, 2. 深川スポーツセンター, 3. 有明スポーツセンター, 4. 亀戸スポーツセンター, 5. 江東区スポーツ会館, 6. 東砂スポーツセンター, 7. 江東区健康センター. Each center is accompanied by its address, phone number, and nearby transportation routes.

第11回小学生スパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ 2/18 sun. 会場:江東区スポーツ会館. Text describing the tournament and encouraging participation.

- 3年生の部: 南砂BOMBER, きんたろう, 南陽ドラゴンズ, etc.
4年生の部: 南砂ONE MIND, 南砂ファイヤーズ, 南陽Z final, etc.

- 5年生の部: 南砂オールスターズ, ドッジ侍四砂, 南陽フェニックス, etc.
6年生の部: ときめきエンジェルス, 南砂マン★ブルー, ファイヤー明治, etc.

第71回(平成29年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

Table listing winners and teams for various sports including クレー射撃, バスケットボール, テニス, etc. Includes names of athletes and their respective clubs.

第72回(平成30年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。江東区健康スポーツ公社は、平成28年度より江東区から区民体育大会の運営を任せております。

Advertisement for 株式会社 松本文信堂 (Shimomura Shintaro) and 株式会社 ネット (Net). Includes contact information for printing and building management services.

Advertisement for KATORI 株式会社香取. Features the 'まりの乃' logo and lists office supplies, school supplies, and disaster relief items.

Advertisement for 公益社団法人 江東区シルバー人材センター. Promotes recruitment for people aged 60 and over, listing various job opportunities like home assistance and maintenance.

Advertisement for 東京イースト21 (Tokyo East 21) celebrating its 25th anniversary. Includes information about a photo exhibition and contact details.

満員御礼

こうとう大相撲

今号は前号に引き続き^{しころやま}鍛山部屋の紹介です。稽古は早朝7時に始まり、柔軟体操や四股、すり足などの基本動作の後、ぶつかり稽古や三番稽古へ入ります。稽古の合間にも力士たちは各々筋力トレーニングやてっぼうで自らを追い込みます。およそ4時間の稽古の中では立田川親方の、力士一人ひとりに対する丁寧かつ熱い指導が稽古場の雰囲気を一層引き締めます。稽古の後はちゃんこを食べて栄養を摂り、昼寝で身体を休めます。昼寝の後の自主トレの時間には、部屋内にあるジムを使ったウェイトトレーニングで、各自必要な部分を鍛えるそうです。

充実した稽古だと感じましたが、鍛山親方(元寺尾関)が稽古場にいる日は、さらに厳しい稽古内容になりピリピリと張り詰めた空気になるようです。

^{あび}初場所新入幕で敢闘賞を獲得した阿炎関に部屋の魅力について聞くと、風通しの良いところです。部屋の中では壁がないと思います。兄弟子も師匠も優しいですが、稽古はしっかりやるので、メリハリがあるのも良いところだと思います。健康面では、お菓子・ジュースは禁止なので糖尿病の力士は少ないです。

また、好きな人がいることは大きな原動力になります。恋愛自由も部屋の魅力の一つです。

記者が恋人募集中の方はいますかと質問すると、皆さんが元気よく手を挙げてくれました。こんなに楽しく明るい鍛山部屋の朝稽古は、電話で予約をすれば見学することができます。稽古中の真剣な姿を見たら惚れてしまうかもしれませんよ。

わが街江東に **オリンピック** **パラリンピック** がやってくる!! 第12回

「江東区内での実施競技が追加決定！」

東京2020オリンピック・パラリンピックまで「あと900日」を切り、ますますその機運が盛り上がりを見せてきています。

さて、前号で、江東区内の実施競技がオリンピック11競技、パラリンピック8競技の合計19競技とお伝えしました。その後、実施競技の追加発表があり「バスケットボール3×3(スリーバイスリー)」が実施されることになりました。(平成29年12月現在)

そこで、今回は「バスケットボール3×3」を紹介します。

「3×3」は、以前呼ばれていた「3on3(スリーオンスリー)」とは異なり、3人制バスケットとして、国際バスケットボール連盟(FIBA)が正式な統ルールを設け、2007年から「正式競技種目」となり、世界中で盛り上がりを見せているスポーツです。「3×3」では、プロ・アマを問わない、クラブチームによる世界戦を開催し、世界各国で行われる予選大会に何度でも挑戦することができるようになっています。

また、通常のバスケットボールは5人制の「チームスポーツ」ですが、「3×3」については「個人スポーツ」として、大会に応じて個人へポイントが与えられるシステムになっており、各プレイヤーはポイント順にランキングされます。

ルールにおいても5人制とは違い、ゲームクロック(時間)に関係なく、ノックアウト制として21点先取した方が勝者となり、一試合戦う体力だけではなく、KOを視野に入れた戦術も求められます。ボール保持できる12秒以内に攻め切らなくてはならないこともあり、時間内に攻め切る判断力とトランジション(攻守切り替え)の素早さがカギとなります。

このように、通常の5人制バスケットとはひと味違う新たな種目「3×3」はスピード感と迫力のある競技です。スピードでは他の国と渡り合える日本勢のメダル獲得への期待値が高まることは間違いのないと思われます。

毎年、各都道府県大会(予選)を勝ち抜いたチームで日本選手権を開催し、日本一を決定します。これからますます注目の集まる競技となるでしょう。

「3×3」競技は青海アーバンスポーツ会場で行われます。

障害者スポーツフェスタこうとう 障害のある人もない人も Let's enjoy パラスポーツ!

年齢や性別、障害の有無を問わず、どなたでも気軽に参加できる障害者スポーツの体験イベントです。ボッチャ交流大会(要事前申込、2/16締切 ※定員96名に達していない場合は締切後の申込でも受付可)“神スイング”でおなじみの稲村亜美さんのトークショーも行います。

日時 平成30年3月17日(土) 10:00~15:30

会場 江東区スポーツ会館 (江東区北砂1-2-9)

費用 無料

持ち物 室内用シューズ

問合せ 江東区役所スポーツ振興課 ☎3647-4887 FAX 3647-8506

プログラム

- ①ボッチャ(交流会・体験会)
- ②車椅子ソフトボール体験
- ③ウィルチアールラグビー体験
- ④うきうきアーチェリー体験
- ⑤フライングディスク
- ⑥パラ競技パネル展示

【主催】江東区 【協力】江東区スポーツ推進委員会、(公財)江東区健康スポーツ公社、(公社)東京都障害者スポーツ協会、(一社)日本ボッチャ協会、(一社)日本車椅子ソフトボール協会、(一社)日本ウィルチアールラグビー連盟、(株)オーエックスエンジニアリング

体を動かす、新習慣。

フィットネス&ジュニアスイミングスクール

見学随時OK!
お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ
オッソ南砂

〒136-0076 江東区南砂6-7-15
トビレックプラザ 西館2F

お問合せ 資料請求はこちら **フリーコール 0077-78-0550**

3月3日は耳の日です

24年の実績

補聴器のことなら 城東補聴器センターにおまかせ下さい

■認定補聴器専門店

城東補聴器センター

錦糸町店：墨田区太平3-1-2 ☎03-3624-3304

一之江店：江戸川区一之江7-88-20 ☎03-5663-3304

営業時間(両店とも) 9:30~17:30 日・祝定休

website <http://www.johto-hochoki.com> 城東補聴器 検索

私たちにとって、地域社会はかけがえのないパートナーです。

Coca-Cola BOTTLERS JAPAN INC. <https://www.cbjj.co.jp/>

TOP Indoor Stage

新しい快適な空間で テニス&ゴルフを 楽しみませんか!

見学歓迎! スクール生 募集中!

トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索

JR亀戸駅徒歩7分 城東高校隣り

初心者 無料指導あり!!

豊富なスタジオプログラム!

トレーニング未経験者大歓迎!!
丁寧にご案内いたします!!

フィットネスクラブ GOLD'S GYM

ダンス・格闘技スクールも併設!!

☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

通常¥2,600(税別)
¥500 施設体験

※南砂町店(イースト東京)のみ、1回限り有効。要身分証。
※2018年3月31日まで有効。
※当店のご利用が初めての方に限りです。

スーパーセンター東陽町店 **2018年春OPEN!!!**