

もっと使える こんなに使える 江東スポーツデーをご存じですか?

毎月第2土曜日は江東スポーツデーです。区民の方は各スポーツ施設の一般公開とトレーニング室を無料で利用できます。トレーニング室のおためし利用にもおすすめです♪ご利用の際は室内履きと動きやすい服装をご用意ください。

なお、プールおよびスポーツ会館サウナは有料です。また、区外の方のご利用はできませんのでご注意ください。(プールおよびサウナを除く)

- 【スポーツデー利用対象者】
区内在住・在勤・在学の方
- 【利用可能施設】
下記の体育室一般公開とトレーニング室を無料で利用できます
- 【開催日】
毎月第2土曜日



施設名・電話番号	午前(9:00~12:00)	午後(13:00~17:00)	夜間(18:00~21:30)
スポーツ会館 Tel3649-1701	卓球・各種武道	バスケットボール・各種武道 バドミントン・卓球	バレーボール・卓球 バドミントン・各種武道
深川スポーツセンター Tel3820-5881	ミニバスケットボール・各種武道 バドミントン・卓球	バドミントン・卓球 各種武道	バスケットボール バドミントン・卓球・各種武道
亀戸スポーツセンター Tel5609-9571	ソフトテニス・卓球	バスケットボール・卓球 ミニバスケットボール	バレーボール バドミントン・卓球
有明スポーツセンター Tel3528-0191	卓球	バドミントン・卓球	バレーボール・ソフトテニス 卓球
東砂スポーツセンター Tel5606-3171	ミニバスケットボール バスケットボール	バドミントン・卓球	ビーチボール バレーボール
深川北スポーツセンター Tel3820-8730	卓球	バドミントン・卓球	バドミントン

【備考】
 ・ご利用の際は、室内履きと動きやすい服装(チノパン・デニム等不可)をご用意ください。
 ・コインロッカーをご利用の際は20円(10円玉2枚)をご用意ください。
 ・プールおよびスポーツ会館サウナは有料です。
 ・江東スポーツデーは江東区民の方のみ利用可能です。区外の方はご利用いただけません。
 (プール及びスポーツ会館サウナを除く)
 ・大会等で中止する場合があります。詳しくは各施設へお問合せください。

スポーツ 情報コーナー ～ただいま募集中!～

■ 幼児～中学生のスイミングサークル MYUU

無料体験も行っています。お気軽にお問合せください。

活動日 毎週火曜日 16:30~18:15
 場所 亀戸スポーツセンター
 対象 4歳児～中学生
 料金 1か月 4,250円
 入会金 3,150円(保険料・キャップ代込み)
 代表者 西川 070-5517-2095
 ホームページ <http://myuu.s-r-force.net/>
 ブログ <http://ameblo.jp/swimming-myuu>
 メールアドレス info_r-force@willcom.com



「フィットこうとうMINI」
では、サークルの情報を募集
しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター
☎3647-5402

応援します! あなたの健康づくり



公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016
江東区東陽2丁目1番1号 Tel 3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

10月14日(月・祝)は体育の日 楽しいイベント盛りだくさん!

毎年、体育の日はこどもから大人まで楽しめるイベントを各スポーツ施設で開催しています。ここでは、今年のおすすめイベントを少しだけご紹介します。この他にもワクワクするイベントが目白押し♪詳しくは、9月15日発行の公社広報紙「フィットこうとう」をご覧ください。また、体育の日はプール・トレーニング室を無料でご利用いただけます。初めての方も大歓迎!ご家族やお友達と「スポーツの秋」を満喫しませんか?



センター名	所在地	電話番号	センター名	所在地	電話番号
イベント名	時間	対象	イベント名	時間	対象
スポーツ会館 北砂1-2-9 Tel3649-1701			深川スポーツセンター 越中島1-2-18 Tel3820-5881		
シニア健康 いきいきセミナー	10:30~12:00	65歳以上 当日参加OK	深川っ子運動会	9:00~13:30	どなたでも 当日参加OK
エアロマラソン	13:30~16:30	一般 当日参加OK	深川エアロ	10:00~18:00	一般 当日参加OK
亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 Tel5609-9571			有明スポーツセンター 有明2-3-5 Tel3528-0191		
たすきをつないで 記録に挑戦 ～タキリス仏～	9:30~15:00	どなたでも 当日参加OK	水中竹馬& フィンスイム	①11:00~12:00 ②14:30~15:30	小学生以上
どこまで行けるか チャレンジと予想 ～カデイマシッル～	終日	トレーニング室 をご利用の方	ZUMBA SPECIAL	15:30~17:00	小学生以上 (小・中学生は 保護者同伴)
東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 Tel5606-3171			深川北スポーツセンター 平野3-2-20 Tel3820-8730		
ランナーのための フットケア講習会	11:00~12:00	一般 当日参加OK	産後ヨガ	9:45~10:30	産後の女性
水上ごぎ走り チャレンジ!	12:15~13:00	小学生 当日参加OK	ベビーマッサージ	10:45~11:30	生後2ヵ月~ 12ヵ月の乳児 とその保護者

★10/14体育の日 トレーニング室・プールの無料公開について★

- 【トレーニング室】利用時間 9:00~21:50(最終入場は21:30)
 - ・室内履きと運動のできる服装をご用意ください。
 - ・トレーニング室は、中学生を除く15歳以上の方が利用できます。
- 【プール】利用時間 9:30~21:45(最終入場は21:30)
 - ・水着と水泳帽をご用意ください。
 - ・ご利用はおむつのとれたおむね3歳以上の方からとなります。
 - ・小学3年生までの方は18歳以上の保護者と一緒に入場してください。(保護者1人につき3人まで)
 - ・小学4~6年生は2人以上か保護者同伴で入場してください。18時以降は保護者にご来館ください。
 - ・スポーツ会館は水泳大会開催のため、17:30からご利用となります。(予定)
 - ・深川スポーツセンターにプールはありません。

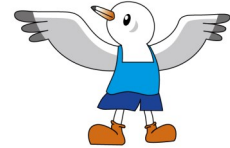


観戦しよう！入場無料 スポーツ祭東京2013 (国民体育大会・全国障害者スポーツ大会)

スポーツ祭東京2013が東京で開催中です。江東区では、水泳(国体・障スポ)・セーリング・ライフル射撃(CP)が行われます。

9月下旬よりセーリングが、10月にはライフル射撃(CP)、水泳(障スポ)が順次開催されます。この機会に観戦してみませんか。

- セーリング(国体)
期間：9/29(日)～10/2(水)
会場：若洲海浜公園ヨット訓練所(若洲3-1-1)
- ライフル射撃CP(国体)
期間：10/6(日)～10/7(月)
会場：警視庁術科センター(新木場4-1-24)
- 水泳競技(障スポ)
期間：10/12(土)～10/14(月)
会場：東京辰巳国際水泳場(辰巳2-8-10)



詳細については「スポーツ祭東京2013江東区実行委員会」のホームページをご覧ください。(http://kokutai.city.koto.lg.jp/)

※「スポーツ祭東京2013 江東区」でも検索できます。

【問合せ】スポーツ祭東京2013江東区実行委員会事務局
TEL:3647-8557

『みんなで歩こうリバーサイドノルディックウォーキング』 亀戸スポーツセンター TEL:5609-9571

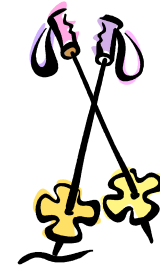
ノルディックウォーキングは、スキーのストックを使いながら歩くエクササイズです。歩行動作にストックを動かす上半身の動きが加わることで、エクササイズ効果がアップされ、誰もが楽しくウォーキングエクササイズを実践することができます。

この機会にぜひご夫婦やお友達と一緒に体験しませんか？

お一人での参加もお待ちしています！！

- 【日時】11/3(日・祝) 9:00～12:00
※当日の受付は8:30～9:00
※小雨決行、荒天中止
- 【対象】一般男女 50人(申込順)
※身長120cm以上の方であれば、お子さんの参加も可
- 【参加費】100円(保険代)
- 【コース】亀戸スポーツセンター周辺

- 【申込方法】10/16(水) 9:00から
1階受付または電話にて受付中(申込順)
- 【問合せ】亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)
TEL:5609-9571



『ARIAKE ハロウィンマーチ』 有明スポーツセンター TEL:3528-0191

ARIAKEハロウィンマーチは、さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or treat (いたずらかお菓子か)」の合言葉とともにプレゼントをもらいながら、ベイサイドを巡るイベントです。

- 【日時】10/27(日) 9:00受付開始 9:45スタート(予定)
※小雨実施、雨天の場合は中止
- 【対象】3歳以上で仮装して5kmを歩くことができる方200人(抽選)
※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。
ベビーカーでの参加はご遠慮ください。

- 【参加費】300円(保険代)
- 【コース】出発点：有明スポーツセンター
パナソニックセンター、パレットタウンなどを巡ります。



- 【申込方法】往復はがきに
代表者氏名・住所・電話番号・年齢、参加者全員の氏名・年齢を記入し、
〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンターへ(抽選)

- 【問合せ】有明スポーツセンター(有明2-3-5)
TEL:3528-0191



各スポーツ施設 9月からの教室 追加募集のご案内



現在開講中の第2期教室の追加申込みを受付しています。開催中の教室については、残り回数分の受講料で参加できます(※)。

【受講者募集中の主な教室】(平成25年9月20日現在の情報です。空き状況については各施設へお問合せください)

施設名	教室名	曜日・時間	対象	施設名	教室名	曜日・時間	対象
スポーツ会館 TEL3649-1701	キッズ空手 太極拳 タイクワ サテ-スミナギ②	木・16:30～17:30	小学1～6年生	有明 スポーツセンター TEL3528-0191	有明キッズクラブ インジョイタイクワ ハワイアンフラ ボディーアート体幹 エクササイズ	木・17:00～18:15	小学1～6年生
		金・10:00～11:30	一般			水・19:15～20:30	一般
深川 スポーツセンター TEL3820-5881	ミニバスケットボールA ミニバスケットボールB ソシャルダンス教室 ソフトテニス	水・15:00～16:00	小学1～3年生	東砂 スポーツセンター TEL5606-3171	親子de体操 baby&mamaクラブ ②コース 金曜タイクワ	水・19:00～20:30	中学生以上
		水・16:10～17:10	小学4～6年生			金・9:30～10:30	H21.4.2～H22.9.1 生まれの子と保護者
亀戸 スポーツセンター TEL5609-9571	キッズ空手 シルバ-体操 木曜夜のタイクワ コア体操 スリムボディーケア	水・19:00～20:30	一般	金・11:40～12:10	H22.9.2～H24.9.1 生まれの子と保護者	火・13:30～14:30	一般
		火・16:30～17:30	小学1～6年生	深川北 スポーツセンター TEL3820-8730	キッズダンス バドミントン(中級)	木・16:00～17:15 水・19:30～21:00	小学1～6年生 一般
		火・10:00～11:15	60歳以上の方				
木・19:30～21:00	一般	土・13:30～14:30	H23.4.2～H24.4.1 生まれの子と保護者				
土・19:00～20:00	一般						

※東砂スポーツセンターは教室開催3回目まで申込みいただけます。

一般公開中止のお知らせ

下記日時の一般公開を中止します。

施設名	日時	会場名	中止種目・コース数など
スポーツ会館	10/13(日) 18:30～ 10/14(月・祝) 17:00	プール	大プール 全コース 及び小プール
	10/20(日) 9:30～11:45	大体育室	ビーチボール バドミントン
	10/20(日) 午前・午後		
深川 スポーツセンター	10/13(日) 全日	大体育室	ソフトテニス バドミントン
	10/13(日) 夜間	多目的ホール	卓球

※10月14日(月・祝)の一般公開中止について

体育の日イベント開催のため、一般公開を中止する区分があります。詳細は各スポーツ施設にお問合せください。(各施設の電話番号は左記をご覧ください)

休館日のお知らせ:9/24(火)・10/15(火)

※毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。