

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう

NO.82 平成25年(2013年) 9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 ☎3647-5402  
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## 江東区スポーツ施設情報紙



# 体育の日! は家族みんなで スポーツセンターを使いつくそう!



Let's Dance!



Go! Go! Go!

## プール・トレーニング室無料

※各スポーツセンターで開催。(所在地等は中面参照)  
※プール・トレーニング室ともに最終入場は21:30

### ●プール 9:30~21:45

※スポーツ会館は17:30~(予定)

※深川スポーツセンターにはプールはありません。

#### プール利用に関して

・水着と水泳帽が必要となります。

・利用は、おむつのとれたおむね3歳以上からとなります。小学3年生までは18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こども3人まで)また、小学生同士の入場は4年生からで、2人以上での入場となります。(18時以降は保護者と一緒にご利用ください)

・妊娠されている方は、深川北スポーツセンターのウォーキングコース以外には利用できません。

### ●トレーニング室 9:00~21:50

#### トレーニング室利用に関して

・運動のできる服装と室内履きが必要です。(Gパン・チノパン等不可)

・中学生を除く15歳以上の方がご利用いただけます。

スポーツ会館・亀戸SC・有明SC・東砂SC・深川北SC

## ダンス教室 合同発表会!

★フラダンス 深川北スポーツセンター 13:00~

★キッズダンス 亀戸スポーツセンター 14:30~

各センターの教室受講生のみなさんが、日頃の成果を発表します。ご家族・お友達で応援にお越しください。

※見学等に関するお問い合わせは、各会場のスポーツセンターまで。  
また、見学の際には「室内履き・スリッパ」等をご用意ください。



その他にも各センターで盛り沢山のイベントを開催。詳しくは中面で!!

## 第16回 家族でヨ〜イドン!

# 深川の子運動会



富岡地区の町会、自治会、PTAなど約40の団体により組織された実行委員会形式で開催する地域密着型の運動会です。いろいろな競技を用意して皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、深川スポーツセンターホームページをご覧ください。

([http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center2/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/))

### プログラム(対象)

- 9:00~9:20 参加者受付・抽選カード配布(全員)
- オープニングセレモニー 開会式・ラジオ体操(全員)
- 深川横断ウルトラクイズ(全員)
- 臨海小学校鼓笛隊 演奏・演技
- われら太公望!魚つりレース(幼児・親子・シニア)
- 深川っ子鉄人レース(小学生)
- 2人で仲良く風船割りレース(大人・シニア)
- 深川っ子と大人の玉入れ対決(全員)
- パン食い大競争(全員)
- お楽しみ抽選会(全員)
- ファイナーレ(全員)

【事前申込】専用申込書をFAX・電話または受付へ直接お申込みください。  
※事前申込者も参加者受付時間(9:00~9:20)に会場へ

【当日申込】参加者受付時間(9:00~9:20)に会場にて

【参加費】無料

【持ち物】室内履き

【会場】3階 大体育室

【主催】深川っ子運動会実行委員会

【お問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881  
※種目は一部変更となる場合があります。

スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701
イベント名 開催時間 対象 定員 申込方法
ミックスダブルス バドミントン大会 9:00~17:00 (予定) 高校生以上 100組 (200人)
剣道教室 9:00~12:00 小学生以上 30人
柔道教室 9:00~12:00 小学生以上経験者 30人
高校生弓道大会 9:00~17:00 高校生 (3人1組団体戦)
骨盤調整エクササイズ 9:30~10:30 一般 25人
シニア健康いきいきセミナー 10:30~12:00 65歳以上 70人
ベストボディー栄養講話 10:45~11:45 一般 30人
なぎなた教室 13:00~17:00 小学生以上 30人
合気道教室 13:00~17:00 小学生以上 30人
シニアいきいき測定会 13:30~14:30 65歳以上 30人
シンプルエアロピクス 13:30~14:15
しかりボクササイズ 14:20~15:05
ZUMBA 15:10~15:55
ケールダウンストレッチ 16:00~16:30
バドミントン無料公開 18:00~21:30
卓球無料公開 18:00~21:30
水泳大会 9:00~17:00 小学生以上

亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571
イベント名 開催時間 対象 定員 申込方法
どまで行けるか?想とチャレンジ... 終日 トレーニング室利用者
ほんとはすごいぞ! ラジオ体操講座 9:00~9:30 一般 30人
一曲マスター だれでもハワイアンソング 9:30~10:30 どなたでも 50人
休日の朝をゆったりとヨガ教室 9:45~10:45 一般 30人
燃やせ体脂肪! かんたん エアロピクス 10:40~12:10 どなたでも 100人
フットセラピー&マッサージ 11:15~12:15 一般 30人
親子もOK ヒップホップ 17:00~18:00 どなたでも 30人
バスケットボール一般公開 18:00~21:30
目指せビューティーボディ くびれお腹ダンス 18:15~19:15 一般
からだ測定会 ①9:30~12:00 ②18:00~21:00
たすきをつないで記録に挑戦...タスキレリースイム... 9:30~15:00
アクアウォーキング 9:45~10:45
アクアピクス 11:00~12:00
クロー息継ぎクリニック 12:15~13:15
青空太極拳 ※雨天中止 10:30~12:00

東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎5606-3171
イベント名 開催時間 対象 定員 申込方法
転ばぬ先のトレーニング 9:10~10:00 60歳以上 50人
ウォームアップヨガ 9:40~10:40 一般 30人
Little Wings & joy 発表会 10:15~10:30 どなたでも
バレトン 11:00~11:50 50人
ランナーのためのフットケア講習会 11:00~12:00 一般 30人
ZUMBA 13:00~14:00 50人
キッズパーク 13:00~17:00 未就学児と保護者
おさる先生と遊ぼう! 親子&幼児体操教室 14:15~15:15 幼児と保護者 20組
ステップ30 15:30~16:00 30人
エアロピクス45 16:15~17:00 50人
ファンクショナル トレーニング体験 18:00~18:40 一般 30人
バスケットボール無料公開 18:00~21:30
リラクストストレッチボール 19:00~19:30 30人
浮島で遊ぼう! ①9:30~11:35 ②13:10~13:50
我が子に教える水泳指導教室 10:00~11:30 小学生以上(保護者付き)
宝探しゲーム ①11:45~12:00 ②14:00~14:15 小学生以上(保護者付き)
ショートアクアピクス 12:00~12:45 一般 20人
水上ゴザ走りチャレンジ! 12:15~13:00 小学生 40人
ヌードル遊びコース 13:00~14:45 どなたでも
海レスキュー体験 救助法講習会 15:00~16:00
飛び込みレッスン 18:00~18:30 一般 15人
飛び込み専用コース 18:30~20:00

お申込方法表記および参加に伴う注意事項
参加方法
事前申込みが必要なイベントは、開催施設に電話または窓口でお申込みください。
申込方法表記一覧表
事前 電話または窓口で申込み(先着順)
当日OK! 当日直接会場申込み(先着順)
参加されるみなさまへ
各イベント詳細に関しては、開催施設に直接お問合せください。

25年度 体育の日スポーツイベント (屋外スポーツ施設)
豊住庭球場 東陽6-1-13 ☎3647-4077
体育の日子どもテニス教室 10:00~12:00
対象 区内在住・在学小学生40人(抽選)
申込方法 往復はがきに①イベント名②氏名・ふりがな③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所へ

夢の島競技場 夢の島1-1-2 ☎3522-0846
少年少女サッカーまつり 9:30~16:00
対象 区内在住・在学小学生(保護者同伴)
申込方法 PK合戦やリレーなど、こどもも大人も楽しめます。
夢の島野球場 夢の島1-1-1 ☎3521-8265
体育の日軟式野球大会(トーナメント戦) 8:30~16:00
対象 区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム

新砂運動場 新砂3-9-1 ☎3648-6610
体育の日フットサル大会(リーグ戦) 9:00~16:00
対象 区内在住・在勤(18歳以上)で構成されたチーム
申込方法 はがきかメールに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥メールアドレスを記入の上、〒135-0021白河3-8-13深津津雄 fukatsu729@ybb.ne.jp

深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730
イベント名 開催時間 対象 定員 申込方法
癒されヨガ 9:00~10:15 一般 60人 当日OK!
産後ヨガ 9:45~10:30 産後の女性 20人
ベシクステップエアロ 9:45~10:30 一般 25人 当日OK!
ベビーマッサージ 10:45~11:30 生後2ヶ月~12ヶ月の乳児と保護者 10組
シェイプアップエアロ 10:45~11:30 一般 30人
ワンポイントストレッチ 11:35~11:50 一般 30人
フラダンス発表会 13:00~14:00 どなたでも見学OK
脚・腰・お腹トレーニング 14:00~14:45 一般 30人
キッズフェスタ 14:00~15:30 幼児と保護者 50組程度
体組成測定会 14:00~16:30 15人
骨健康度測定会 14:00~16:30
エアロ的デトックス 15:00~16:00 60人
楽々エクササイズ45 15:00~15:45 一般 30人
コアトレーニング 16:00~16:45 30人
ZUMBA 16:15~17:15 60人
キックボクササイズ 17:00~17:45 30人
ビーチボール無料公開 18:00~21:30 どなたでも
浮島で遊ぼう ①9:30~11:35 ②14:00~16:05
気分爽快!アクアダンス 10:00~10:45 一般 50人
親子水泳ふえすた 11:45~12:45 幼児~小学3年生と保護者 30組
水中ウォーキング&ジョギング 14:00~14:45 一般 50人
タイム測定 16:45~17:45 25m以上泳げる小学生以上 30人程度

深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881
イベント名 開催時間 対象 定員 申込方法
空手フェスティバル(江東区空手道連盟主催) 9:00~11:30 どなたでも
弓道大会(一般の部) 9:30~17:00 一般(弓道経験者に限る) 60名
筋力番付 9:30~20:00 一般
深川エアロ※ 10:00~18:00 一般
バドミントン無料公開 18:00~21:30 どなたでも
パレーボール無料公開 18:00~21:30 どなたでも

有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191
イベント名 開催時間 対象 定員 申込方法
卓球無料公開 9:00~21:30 どなたでも
有明式ロングプレス 10:00~10:45 中学生以上男女(中学生は保護者同伴) 各50名
骨盤カーヴィング 11:00~12:00 小学生以上フラチーム(小中学生チームは保護者・指導者同伴) 50チーム
あまちゃん じえいじえいピクス80'S 13:00~14:00 中学生以上男女(中学生は保護者同伴) ※は小学生も可
DANCE FITNESS 14:15~15:15 各50名 当日OK!
ZUMBA SPECIAL ※ 15:30~17:00
水中ウォーキング 9:45~10:45 一般 20名
水中竹馬&フィンスイム ①11:00~12:00 ②14:30~15:30 小学生以上 各30名
親子で水中運動 13:00~13:45 おもつの取れた年齢3歳~6歳(未就学児)の手と保護者 30組
スノーケル体験 16:00~17:00 小学生以上 30名

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。
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

電気工事・設計・施工
株式会社 荘司電気
代表取締役 荘司正利
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13
携帯 090-1850-6708
☎ 03-6458-5625

《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(スイミングプール・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・設営・撤収) ◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム
株式会社 城西企業
東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai-net

建物 総合 管理
清掃 から 施設 警備 まで!
株式会社 日豊サービス
江東支店 〒136-0072 東京都江東区大島7-25-4
TEL:03-3638-5676
FAX:03-3862-5295
日豊サービス 検索

温室工事 造園工事 貸鉢リース
グリーンテック(株)
☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

補聴器を試してみませんか? 「まずは、ちょっと試してみよう」 そんな気持ちだけを持ってご来店ください。
☆補聴器のご相談やお試しはすべて無料です
☆ご試聴いただいた方にボックスティッシュ1箱差し上げます
城東補聴器センター 城東補聴器 検索
錦糸町店 錦糸町 1-16-7
☎03-3624-3304
営業時間: 9:30~17:30 日祝休

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 東京都江東区豊洲4-1-9 電話03(3532)3425(代)

総合ビルメンテナンス
株式会社 アクト・ツーワン ACT21
ビル・トータルメンテナンス
江東支店 〒136-0072 東京都江東区大島7-11-5
TEL.03-3681-6400 FAX.03-3681-6407

スポーツと文化の普及・振興を サポートする企業です。
スタッフ募集中心!!
トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室etc
気軽に御問合せください
株式会社 フェクシ・エンタープライズ
(本社) 〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F
電話 03(3681)0294 FAX 03(3681)0299
http://www.fep0294.co.jp

株式会社 プロアバンセ
PROAVANCE CORP.
〒114-0022 東京都品川区東品川3-3-5 品川駅前ビル5F
TEL.03-6791-1400 FAX.03-6791-1415
http://www.proavance.co.jp

印刷のことなら お任せください
株式会社 川村印刷
〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7
TEL.03-3239-1239 FAX.03-3239-1314

株式会社 ダイケングループ
●建物清掃業務
●電気・冷暖房保守業務
●警備・受付等業務
●貯水槽清掃業務
●消火設備保守業務
●道路・公園清掃業務
●ボイラー清掃業務
●害虫駆除業務
●給食業務
〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239 FAX.03-3239-1314

第7回小学生スーパードッジボール

KOTOチャンピオンズリーグ  
センター大会が **いよいよ** 開幕です!!

区内の全小学校を対象にしたドッジボール大会が今年も始まります。この各センター大会の1・2位が平成26年2月16日(日)にスポーツ会館で開催される「KOTOチャンピオンズリーグ」へ出場することとなり、各学年の江東区チャンピオンを決める戦いが行われます。昨年は、深川地域からの出場チームが3学年を制覇しました。今年はどういうようなドラマが生まれるのか?一生懸命にボールを追う小学生のハツラツとしたプレーが繰り広げられます。小学生の熱い戦いをぜひ応援してください。



**亀リンピック2013**  
平成25年10月27日(日)

参加対象小学校：  
第一亀戸、第二亀戸、香取、浅間堅川、水神

亀戸8-22-1 ☎5609-9571

**スポーツ会館大会**  
平成25年11月10日(日)

参加対象小学校：  
第一大島、第二大島、第四大島、砂町、第四砂町、小名木川、北砂、南砂、亀高北砂1-2-9 ☎3649-1701

**有明スポーツセンター大会**  
平成25年11月17日(日)

参加対象小学校：  
豊洲、豊洲北、東雲、有明、枝川、辰巳、第二辰巳  
有明2-3-5 ☎3528-0191

**深川スポーツセンター大会**  
平成25年12月1日(日)

参加対象小学校：  
明治、臨海、越中島、数矢、平久、東陽、南陽

越中島1-2-18 ☎3820-5881

**深川北スポーツセンター大会**  
平成25年12月8日(日)

参加対象小学校：  
深川、八名川、川南、扇橋、元加賀、毛利、東川

平野3-2-20 ☎3820-8730

**東砂スポーツセンター大会**  
平成25年12月15日(日)

参加対象小学校：  
第三大島、第五大島、大島南央、第二砂町、第三砂町、第五砂町、第六砂町、第七砂町、東砂

東砂4-24-1 ☎5606-3171

**ARIAKEハロウィンマーチ**  
潮風のペイサイドを仮装でウォーキング!

今年もARIAKEハロウィンマーチの季節となりました。ハロウィンとは、万聖節の前夜祭、秋の収穫を祝い悪霊を追い出す西洋のお祭りです。カボチャをくり抜き、目鼻口をつけた提灯を飾り、夜には思い思いに仮装した子どもたちが近所を回り、お菓子を貰ったりします。ハロウィンマーチは、このハロウィンにちなみ、臨海部をウォーキングするものです。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)」を合言葉に、ペイサイドを巡ります。ご家族、ご友人同士でご参加ください。

開催日時 平成25年10月27日(日) 午前9時45分スタート(予定) ※小雨実施、雨天の場合は中止。  
集合場所 有明スポーツセンター  
参加資格 3才以上で仮装して5kmを歩くことができる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)

予定経路 有明スポーツセンターを発着点にパナソニックセンター・夢の大橋・パレットタウンなどを巡る約5kmのコース。

申込み等詳細は、9月21日号江東区報に掲載予定です。  
有明2-3-5 有明スポーツセンター (3528)0191

**健康センターからのお知らせ**

江東シーサイドマラソンに参加されるランナーに向けて、より安全にレースを楽しむため、健康センターでは、メディカルチェックをお勧めします。

《健康センターメディカルチェックの内容》

血圧・血液検査(14項目)・安静時心電図検査・問診・聴打診・運動負荷心電図検査・超音波骨密度検査

日程 毎月 金・土曜日の午前中(月4回程度)事前予約制

対象 中学生を除く15歳以上の方

費用 Aコース 7,000円  
Bコース 5,000円  
《要3ヶ月以内の血液検査(14項目データ)》

申込 電話(3647-5402)または健康センター 窓口(東陽2-1-1)

**TOP Indoor Stage**

サンストリートにあるので、便利。  
インドアテニススクール&ゴルフスクール

亀戸駅東口・徒歩3分  
サンストリート駐車場5F

見学歓迎!  
スクール生募集中!

インドアテニス&ゴルフスクール  
**トップインドアステージ 亀戸**

03-3636-3990 TOP亀戸 検索

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行  
〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732 http://www.dikd.co.jp

**スクールメンバー募集中!**  
無料体験可能!

※一部有料スクールあり

**Kids**  
ダンス・バレエ  
極真空手

**Fighting**  
キックボクシング  
極真空手  
総合格闘技・柔術

世界650店舗 No.1ネットワーク  
**フィットネスクラブ GOLD'S GYM**

フィットネスメンバーも募集中!!  
☎03-3645-9434  
東西線 南砂町駅 徒歩3分 ニトリ裏  
ゴールドジム 検索