



# 江東区内在住65歳以上の方！注目です！ シニア料金でお得に健康

## 【ご存じですか？シニア料金】

4月からの消費税率変更につき、ガソリン価格が上昇、はたまた食品の値上げが相次ぎ、ポディーブローのようにお財布に影響が出てくる今日この頃。「健康のためにスポーツクラブへ通いたいけど、あまり行かなければもったいないかな？」と思う方も多いはず。

でも自分の健康は自分で守らないと、さらに医療費までかかってしまう、なんてことにもなりかねません。

そんなシニアの皆様がご自分の健康をご自身で守れるよう、江東区のスポーツセンターでは区内在住の65歳以上の方にシニア料金を設定しています。

トレーニング室は4時間まで100円、プールは2時間まで150円でご利用いただけます。

ご利用の際には、年齢と江東区内在住であることを証明できる免許証や住基カード、保険証等の提示が必要です。

## 【シニア証も発行中】

「毎回、免許証や保険証を持ち歩くのは紛失しそうで心配…」そんな方には「シニア証」を発行しています。

免許証や保険証をご提示いただき、窓口で所定の用紙にご記入、写真を一枚その場で撮影してその日に発行可能です。有効期間は3年間です。ご利用の際に、シニア証をご提示いただければ、免許証等はお持ちいただかなくてもシニア料金でご利用いただくことが可能です。

またシニア証は、区内のスポーツセンター共通でご利用いただけますので、気分転換にいつもとは違うセンターでの運動も可能です。

公共スポーツセンターを上手に利用して、健康で笑顔いっぱいの毎日を送りましょう。



シニア料金一覧	1回料金	回数券 (11枚綴)	1か月定期	3か月定期	6か月定期
プール	2時間まで150円	1,500円	1,500円	4,000円	6,900円
トレーニング室	4時間まで100円	1,000円	1,200円	3,250円	6,000円
体育室等一般公開	1区分100円	1,000円	—	—	—
共通定期券・利用券※	200円	—	2,500円	6,850円	12,500円

※共通利用券は体育室一般公開のほか、トレーニング室・プールで利用できるチケットです。(利用時間に制限あり)

※深川スポーツセンターにプールはありません。

※越中島プールでも各種定期券・回数券は共通でご利用いただけます。

## スポーツ 情報コーナー

～ただいま募集中！～

「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

### ◆新極真会 東京東支部 空手教室◆

見学・体験等お気軽にお問い合わせください。

対象 ①少年部(4歳～小学6年生)

②一般部(中学生以上)・女子部

活動日 木・土曜日

①少年部 18:00～19:00

②一般・女子部 19:30～21:00

場所 深川北スポーツセンター

月会費 (週1回) 少年4,000円 一般・女子4,500円

(週2回) 少年6,000円 一般・女子6,500円

代表者 窪田 裕樹

連絡先 090-7173-6743

応援します！あなたの健康づくり

# フィットこうとう MINI

公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

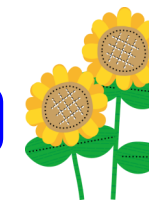
〒135-0016

江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402

ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## 夏が来た！！

# プールは9時から営業中



子供たちの夏休みも始まってよいよ夏本番！

挨拶代りに「暑いですね」という言葉があちこちで交わされる季節です。

こんな季節こそ、プールへ涼みに来ませんか？

江東区内の屋内プールは、7/19(土)～8/31(日)の期間中、朝9時から特別営業しています。

お友達と！お孫さんと！！

もちろんおひとりでも安心してご利用いただけるプールです。

普段公園でウォーキングしている方も、

夏だけプールでのウォーキングに変えてみてはいかがでしょうか？

屋内プールなら日焼けや汗ジミを気にすることなく、運動できます。

また、屋外では夏期間のみオープンな越中島プールも営業中です。

太陽の下、50メートルの本格的なプールで泳げるのは今だけです。

お好みのプールで、クールな時間を過ごして、夏をエンジョイしましょう。



利用料 (2時間)	大人400円 こども(中学生以下)150円 シニア(区内在住65歳以上)150円 ※シニア料金で利用する場合は、それを証明できるもの(免許証等)の提示が必要となります。
屋内 プール 営業時間	★★プールの営業時間(越中島プールを除く)★★ ～7/18(金) ※通常期間 9:30～21:45(最終入場は21:30) 7/19(土)～8/31(日) 9:00～21:45(最終入場は21:30) ※7・8月の休館日 7/28(月)、8/11(月)、8/25(月) (第2・4月曜日が休館日)
備考  屋内 プール に関する 事項	※概ね3歳以上のオムツの取れた方、オムツを使用していない方が利用できます。 ※小学3年生以下の方は、18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こどもは3人まで) ※小学4～6年生は、2人以上で入場するか、保護者の方が同伴してください。 ※中学生以下の方が18時以降利用される場合は、保護者の同伴が必要です。 ※更衣室ご利用の際、ロッカー代20円(10円返却式)がかかります。有明は10円(返却なし)です。 ※水着・水泳帽・タオル、必要な方はゴーグルを各自ご用意ください。(貸出・販売等ありません) ◆その他、注意事項はホームページに掲載しています。ご不明な点はお問合せください。◆

### 江東区内のプールはここにあります♪

【屋内】		
スポーツ会館-	3649-1701	北砂1-2-9
亀戸ｽﾎﾟｰﾂセンター	5609-9571	亀戸8-22-1
有明ｽﾎﾟｰﾂセンター	3528-0191	有明2-3-5
東砂ｽﾎﾟｰﾂセンター	5606-3171	東砂4-24-1
深川北ｽﾎﾟｰﾂセンター	3820-8730	平野3-2-20
【屋外】		
越中島プール	5620-0045	越中島1-3-23

### ★夏だけ営業！越中島プール(屋外)のご案内★

7/ 5(土) ～ 7/20(日) 10:00～18:00  
9/ 1(月) ～ 9/ 7(日)

7/21(月) ～ 8/30(土) 9:00～21:00

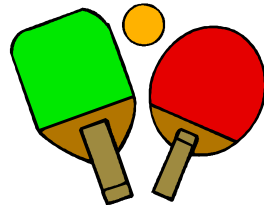
※8/2(土)、8/30(土)は、利用時間の制限があります。  
8/31(日)は、終日ご利用になれません。  
越中島プールのご利用に関するお問い合わせは、  
5620-0045 へおかけください。

# スポーツ会館 「達人への道 卓球教室」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館では9月に「達人への道 卓球教室」を開講します。初心者の方も大歓迎です。この機会に、あなたも卓球の達人を目指しませんか？

- 【日 時】 9/3～9/26 (水・金) 全8回 19:00～20:30
- 【場 所】 スポーツ会館 小体育室
- 【対 象】 高校生以上 40人 (多数の場合抽選)
- 【参加費】 4,400円
- 【持ち物】 運動のできる服装・室内シューズ (スリッパ不可)  
お持ちの方はラケット
- 【申込み】 往復はがきに、①卓球教室 ②氏名 ③住所  
④電話番号 ⑤年齢を記入し、  
〒136-0073 北砂1-2-9  
スポーツ会館へ
- 【締切日】 8/19(火)必着
- 【主 催】 江東区卓球連盟



# 深川スポーツセンター 「親子で登ろう!クライミングフェスタ」

【問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881

親子で気軽に参加できる「親子で登ろう!クライミングフェスタ」を開催します。壁を自由に登ったり、タイム計測を行います。専門家の指導で初心者も安心! 6メートルの壁を登りクライマー気分を味わってみましょう。

- 【日 時】 8/24(日) 9:00～12:30
- 【場 所】 深川スポーツセンター アスレチックルーム
- 【対 象】 小学生の親子20組 ※こども複数参加可能  
※区内在住、在学者を優先し抽選
- 【参加費】 親子1組(親1名、こども1名) 610円  
※こども1人追加につき100円増
- 【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ
- 【申込み】 往復はがき(1組1枚)に、①クライミングフェスタ  
②氏名・ふりがな・性別(参加者全員) ③住所 ④電話番号  
⑤学校・学年を記入し、  
〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンターへ
- 【締切日】 8/10(日)必着
- 【主 管】 公益社団法人東京都山岳連盟



# 亀戸スポーツセンター 「親子でエンジョイ キッズパーク」～簡単手遊び・ママヨガ体験～

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

亀戸スポーツセンターでは、未就学児とその保護者を対象に、広い体育室に遊具を用意し、親子で遊べるキッズパークを開催します。

暑い夏に、涼しい体育室で思いっきり親子で遊んでみませんか。今年は、「ママヨガ」の体験会も行います。

- 【日 時】 7/31(木)・8/7(木)・28(木) 10:00～12:00
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター 大体育室
- 【対 象】 未就学児とその保護者
- 【参加費】 こども1人につき1回200円
- 【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ
- 【申込み】 当日、直接会場(亀戸8-22-1)へお越しください。
- 【その他】 参加時にポイントカードを発行。  
2日以上のご参加でお菓子のプレゼントがあります!!



# 深川北スポーツセンター 「夏の特別ワンデイプログラム開催」

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

8月23日(土)に特別プログラムを2講座開催します。「リフレッシュ・ヨガ」は、呼吸法を中心に体のすみずみまで伸ばします。「ウェーブ&ポールストレッチ」では、ウェーブリングと円柱状のポールを使って、ストレッチを徹底的に楽しみましょう。

- 【時 間】 ①リフレッシュ・ヨガ 9:20～10:30  
②ウェーブ&ポールストレッチ 10:50～12:00
- 【会 場】 深川北スポーツセンター 体育室
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方  
①50人 ②30人
- 【参加費】 各500円
- 【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、更衣室ご利用の場合、ロッカー代20円(10円返却式)
- 【申込み】 8/5(火) 9:00～  
深川北スポーツセンター  
☎3820-8730へ  
電話または窓口で(先着順)



## シューズロッカー新規利用者募集中!

各スポーツセンターでは、シューズロッカーを設置しています。定期的に施設を利用される方やお仕事帰りの方、ぜひご利用ください。

- ◆利用期間 H26/8/1(金)～H27/1/31(土)
- ◆利用料金 6か月3,000円(1か月あたり500円)  
※6か月ごと(8～1月、2～7月)の更新となります。  
※料金の日割りはありません。

【問合せ】

施設名	募集方法	TEL
スポーツ会館	新規にお申込みの方は 8/1から受付開始	3649-1701
有明スポーツセンター		3528-0191
東砂スポーツセンター		5606-3171
深川スポーツセンター	空きが出た場合に 随時受付	3820-5881
深川北スポーツセンター		3820-8730
亀戸スポーツセンター	直接お問合せください	5609-9571

★休館日のお知らせ★ 7/28(月) 8/11(月)  
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。

## 一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	7/24(木)夜間	大体育室	バドミントン バスケットボール
深川 スポーツセンター	8/12(火)午前・午後	大体育室	バドミントン ソフトテニス
亀戸 スポーツセンター	7/25(金)午前	大体育室	ソフトテニス
有明 スポーツセンター	8/6(水)夜間	大体育室	フットサル
	8/7(木)午前・夜間		バドミントン バスケットボール
	8/9(土)午後・夜間		バドミントン バレーボール・ソフトテニス
東砂 スポーツセンター	8/7(木)・9(金)全日	多目的室	卓球
	8/14(木)～16(土)	大体育室	全ての利用を中止