

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.70 平成22年(2010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/>

江東区内のスポーツ施設情報誌

10月11日(月)体育の日は みんなの笑顔が輝く日



小さいお子さんの
スポーツ広場も

来て見て体験
各種イベントが
盛り沢山

まなただにピタタの
楽しみを見つけてみましょう



プール・トレーニング室も
無料公開



今年もやります
深川っ子運動会

各スポーツセンターでは、
プール・トレーニング室の
無料公開を行います。

※深川スポーツセンターにはプールはありません。
プール・トレーニング室の利用は一般公開と
同様に行います。初めてご利用になる方は、
各利用施設へお問合せください。

まだまだあります!
詳細は2・3・4面へ

体育の日 スポーツイベント一覧

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)	9:00~16:00
対象	区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム (連盟加盟チームは3部・4部のみ) 16チーム(公開抽選)
申込方法	往復はがきに①チーム名②代表者氏名・ふりがな③住所④電話番号を記入の上、〒136-0081 夢の島1-1-2夢の島競技場へ 締切9/25(土)必着 参加費3,500円 ※定員を超えた場合は公開抽選とします。抽選結果は返信用はがきでお知らせします。 内容等詳細のお問合せ:夢の島競技場 TEL3522-0846

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)	9:00~15:30
対象	区内在住・在勤(18歳以上)で構成されたチーム (1チーム12人まで)24チーム(抽選)
申込方法	はがきかメールに①チーム名②代表者氏名・ふりがな③住所④電話番号⑤メールアドレスを記入の上、〒135-0021白河3-8-13深津信雄、またはfukatsu729@ybb.ne.jpへ 締切9/25(土)必着 参加費3,000円 内容等詳細のお問合せ:江東区サッカー連盟 深津信雄 TEL090-2558-4223
体育の日ターゲットバードゴルフ大会	9:00~12:00
対象	どなたでも 当日OK!
内容・申込方法	ボールを打つ動作やフェアウェイ上のルール等はゴルフとほぼ同じです。ボールは羽根つきボールを使用し、パラソルを逆さにした形状のホールに いかに少ない打数で入れるかを競うスポーツです。 参加費:300円 内容等詳細のお問合せ:夢の島競技場 TEL3522-0846

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・中学生 40人(抽選)
申込方法	往復はがきに①受講者氏名・ふりがな②学年③住所④電話番号⑤保護者氏名⑥テニス歴を記入の上、〒136-0081 夢の島1-1-2夢の島競技場へ 締切9/25(土)必着 参加費無料 内容等詳細のお問合せ:夢の島競技場 TEL3522-0846

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	申込方法
ASC杯フットサル大会	10:00~17:00 (9:30集合)	高校生以上 (1チーム12人まで 12チーム(抽選))	詳細は有明スポーツセンターにお問合せください。 (参加費1チーム3,000円。申込期間9/15~9/26)
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	当日OK!
スキルアップポイントレッスン	9:00~21:30		当日OK! (時間中随時受付)
おはYO-GA	10:00~10:45		
ハワイアン・フラ	11:00~12:00		
デトックス・エアロ	12:15~13:15	一般	前②
BODY MAKE BALANCE	13:30~14:30		
ZUMBA	14:15~15:45		
肩腰すっきり体操	16:00~16:45		
卓球無料公開	9:00~21:30	どなたでも	当日OK!
0歳児ピクス	11:00~12:00	0歳児と保護者	
IN BODY 体験	10:00~16:00	一般	
水中竹馬	11:00~12:00	小学生と保護者	
フィンスイム			前②
水中ウォーキング	13:00~13:45	一般	
みんなでアクアピクス	14:00~15:00		
スノーケル体験	15:30~16:30	小学生と保護者	

龍戸スポーツセンター 龍戸8-22-1 ☎5609-9571

イベント名	開催時間	対象	申込方法
キッズパーク	10:00~12:00	幼児と保護者	当日OK!
ダンス発表会	13:00~15:00	児童ダンスチーム	前② 見学者は当日受付
スーパーエアロ	15:30~17:30	中学生以上	当日OK!
フィットセラピー&リラクソヨガ	10:00~11:30	中学生以上(35人)	前②
フラダンス教室1曲マスター	13:00~15:00	中学生以上(40人)	
卓球無料公開	18:00~21:30	どなたでも	当日OK!
フル スキンダイビング体験	17:00~19:00	小学3年生以上(15人)	前②
龍戸中央公園スタンプラリー	10:00~15:00	どなたでも	当日OK!
フル ルディックウォーキング体験	10:00~11:30	小学生以上(10人)	前②

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	申込方法
シルバー体操 特別版	9:00~10:15	60歳以上	
Little Wings & joy発表会	10:25~10:40	どなたでも	当日OK!
体験!フラダンス	10:45~12:00	小学生以上	
体験!ルディックウォーキング	13:00~15:00	一般	前②
体力測定&チャレンジパーク	14:30~17:00	小学生以上	当日OK!
フットサル無料公開	18:00~21:30	子ども 大人	
筋肉痛解消!ストレッチ	9:00~10:00	一般	前②
キッズパーク	10:30~17:00	幼児と保護者	当日OK!
パワーヨガ	18:30~19:45	一般	前②
水中バスケットボール大会2010	8:30~12:00	近隣小学生	前①
水中ウォーキング	15:00~16:00	一般	
アクアピクス&リラクソ	16:15~17:15		当日OK!
ワンポイントアドバイス	19:00~20:00	小学生以上	
浮島で遊ぼう	15:00~18:00	小学2年生以下 の子どもと保護者	

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	申込方法
癒されヨガ	9:30~10:45	一般	前②
キッズフェスタ	10:00~11:30	幼児と保護者	当日OK!
エアロパーティー	13:30~15:00	一般	前②
ZUMBA	15:30~17:00		
ビーチボール無料公開	18:30~21:30	どなたでも	当日OK!
骨健康度測定会	10:00~12:00 14:00~16:30 18:00~20:00		前②
体組成測定会	14:00~16:30		
ベーシックステップエアロ	10:00~10:45	一般	
シェイプアップエアロ	11:00~11:45		当日OK!
ワンポイントストレッチ	11:50~12:05		
親子でバランスボール	13:30~14:30	小学生と保護者	前②
脚・腰トレーニング	15:00~15:45		
セルフ整体	16:00~16:45		当日OK!
ビルトアップ45	17:15~18:00	一般	
ローインパクトエアロ	18:15~19:00		
屋外 ルディックウォーキング	9:15~11:15		前②
水中うらんどろ三昧	9:50~11:30	中学生以上	当日OK!
親子ふれあいスイミング	11:45~13:50	幼児と保護者	前②
25m記録会	15:00~17:00 9:30~11:35 16:15~18:20	小・中学生 (25m泳げる方)	
浮島で遊ぼう		どなたでも	当日OK!

スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701

イベント名	開催時間	対象	申込方法
ミックスタブルスバドミントン大会	9:00~	高校生以上 (100組200人)	申込書に記入の上、スポーツ会館にてお申込み、または、FAXにて。 協会登録者以外は区内在住・在勤在学を証明できるものを申込書と一緒にご提出ください。(参加費1組2,000円。申込期間9/15~9/26)
目覚めのヨガ	10:00~11:00	一般	前②
懐メロでフラダンス	11:00~12:00	60歳以上	
卓球無料公開	13:00~21:30	どなたでも	
バドミントン無料公開	18:00~21:30		当日OK!
空手道教室	10:00~12:00		
合気道教室	13:00~17:00	小学生以上	
剣道教室	9:00~12:00		
なぎなた教室	13:00~17:00		
高校生弓道大会	9:00~17:00	高校生(3人1組団体戦)	前② (申込期間9/15~9/24)
シルバー体力測定	14:00~15:00	60歳以上	
はじめてエアロ	10:00~11:00		当日OK!
ミニボール	11:10~11:30		
ソフトLOW-HI	14:30~15:30	一般	
ストレッチ	15:40~16:00		
かんたんLOW	19:30~20:30		
筋トレバラエティー	20:40~21:00		
プール 水泳大会	9:00~17:30	小学生以上	締め切りました

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ものは、下記のとおり開催施設にお申込みください。(夢の島・新砂・豊住イベントを除く)
- ・対象者はすべて区内在住・在勤・在学者です。
※「どなたでも」を含む。
また、一般とは中学生を除く15歳以上の方が対象です。
- ・特に表記のないものの参加費は無料です。

申込方法表記一覧表

【事前申込み表記説明】

- 前①・・・専用申込書をFAXまたは窓口で申込み(先着順)
- 前②・・・電話または窓口で申込み(先着順)
- 当日OK!・・・当日直接会場でお申込み(先着順)
(開始15分前から受付開始)

参加されるみなさまへ

～イベントに関する注意事項～

- ・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。(夢の島・新砂・豊住は除く)
- ・屋内(体育室等)で開催されるイベントに参加の際は、動きやすい服装と室内履きが必要となります。(一部武道系イベントを除く)
- ・プールで開催されるイベントに参加の際は、水着・水泳帽が必要となります。
- ・中学生以下の方が18時以降に参加する場合は、18歳以上の保護者の同伴が必要です。
- ・医師等に運動を制限されている方、妊娠中や妊娠の可能性のある方はご参加いただけません。

～プール利用に関して～

プール・トレーニング室も無料公開

○プール 9:30~21:45
※スポーツ会館は17:30~(予定)
※東砂スポーツセンターは15:00~
※深川北スポーツセンターにはプールはありません。

○トレーニング室 9:00~21:50

～トレーニング室利用に関して～
・動きやすい服装と室内履きが必要となります。
・中学生を除く15歳以上の方がご利用いただけます。



建物総合管理
～業務内容～
建物等清掃全般
各種設備保守管理
(常駐・巡回・遠方管理)
衛生管理
(各種補修・害虫等駆除・環境測定)
フィットネス事業
(スポーツ施設の運営・管理)
設備等整備
(施設・駐車場・案内業務)
マンション管理
各種リフォーム・建築工事

株式会社 城西企業
〒177-0053
東京都練馬区関町南1-12-4
TEL 03-3594-0597(代表)

初めてのの方も安心! 見る 知る 試す

最近、聞き間違えることが多くなってきた。でも、補聴器は抵抗あるし、つけていることを知られたくない...という方、補聴器にはいろいろな種類があり、耳にピッタリ入って外からは目立ちにくいものもあります。その他にも**補聴器**についてのご質問は、**当店**でお気軽にご相談ください!

錦糸町店: 豊田区太平3-1-2 ☎03-3624-3304
一之江店: 江戸川区一之江7-88-11 ☎03-5663-3304
website: <http://homepage2.nifty.com/johto-hochoki/> | 補聴器 | 検索

在宅リハビリマッサージ
予約制
国家資格を持つマッサージ師がご自宅にお伺い致します

1. 医師の同意があれば医療保険をご利用できます
2. 後期高齢者保険証をお持ちの方は1割負担でご利用できます
3. 生活保護を受けている方は従来どおり負担はありません
4. 江東区福祉サービスの出張三療サービス券がご利用できます

らいふマッサージ治療院 江東区店
東京都江東区栢12-26-10
営業時間 平日 9:00~17:00
土曜 9:00~14:00
日曜 日休
お気軽に お問い合わせ下さい。
0800-888-1717

温室工事 造園工事 貸鉢リース

グ린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

地デジ・BSアンテナ工事すぐ出来ます!!
29,000円よりお見積りは無料!今すぐお電話を!
家電製品も同屋価格でゴジマ・ヤマダに徹底対抗!
オール電化、太陽光発電、リフォームも今すぐお問い合わせを!
当社は名人と呼ばれる職人をネットワークしています。

〒135-0062 東京都江東区東雲1-9-12-1002
株式会社 春秋産業
TEL.03-5534-9901 担当直通.090-8500-8000

建物総合管理 電気及び空調工事請負

株式会社 ネット

江東支店 ☎135-0016
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999
FAX 03(3553)1983

ビルメンテナンスのクオリティ・アップは私たちにまかせください

営業種目
・ビル内外清掃全般
・ビル設備保守管理点検
・警備業務・受付・案内
・体育施設及びプール管理全般
・貯水槽等清掃
・害虫駆除・ねずみ駆除
・寝具乾燥殺菌消毒
・催事・イベント企画運営

中央エンタープライズ(株)
TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

安全・衛生管理 集客UPを
総合企画力で提案、バックアップ

☆ビル総合管理
・指定管理施設運営
・建物清掃業務
・電気・空調保守業務
・貯水槽清掃業務
・警備、受付業務

☆スポーツ施設運営
☆イベント企画

株式会社 プロアバンス
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5
<http://www.proavance.co.jp>

株式会社 サンアメニティ
東京都北区王子3-19-7
TEL.03(3927)2311

地域のみなさんと歩むスポーツイベント

毎年恒例 富岡地区の運動会だ〜! 家族でヨ〜イドン!

第13回

深川っ子運動会

魚釣りレース

パン喰い競争

玉入れ対決

ウルトラクイズ



深川スポーツセンター

越中島1-2-18 ☎3820-5881

第13回 家族でヨ〜イドン! 深川っ子運動会 (9:00~13:30)

プログラム名・対象	申込方法
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) ■明治小学校マーチングバンド演奏・演技 ■われら太公望!魚つりレース(幼児・親子・シルバー) ■深川っ子鉄人レース(小学生) ■2人で仲よく風船割りレース(大人・シルバー) ■深川っ子と大人の玉入れ対決(全員) ■パン喰い大競争(全員) ■お楽しみ抽選会(全員) ■フィナーレ(全員)	【事前申込】 ●専用申込書をFAX 電話または窓口にて ※事前申込者も参加者受付時間 (9:00~9:20)に要受付 【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 ※種目は一部変更となる場合があります。

	イベント名	開催時間	対象	申込方法
屋内	空手フェスティバル (空手道連盟主催)	9:00~11:30	どなたでも	当日OK!
	弓道大会(一般の部)	9:30~17:00 (受付9:00~)	一般 (弓道経験者に限る)	
	筋力番付	9:30~20:00	一般	
	深川エアロフェスティバル	13:00~16:00		
	バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	
	バレーボール無料公開			



第13回
深川っ子運動会
実行委員会委員長
伊勢 松男

深川っ子運動会は「地域と家族のふれあい」「健康で豊かなまちづくり」をテーマに、多くの方が参加できる手作りのイベントです。

平成10年より始まったこの運動会は、当時の富岡地区連合町会長と深川スポーツセンターとで「お子様からお年寄りまで、皆が楽しく体を動かす場と機会をつくれなにか」との話が出た事をきっかけに、地域の皆さまへの「協力を呼び掛け、快く応えていただき、記念すべき第1回

目の深川っ子運動会を実現することができました。おかげをもちまして、回を重ねることに参加者も増え、今では千名を超えるイベントになっています。今年度も、富岡地区の町会・自治会、PTAや青少年対策委員会、体育指導委員会など多くの団体に「協力いただき実行委員会形式で運営にあたっております。実行委員会では、実行委員・各種専門部会の皆さまをはじめ、40を超える団体・企業・商店などのご協力のもと、町ぐるみで準備を進めてまいりました。13回目となる今年も、だれもが楽しめる盛りだくさんのイベントを計画いたします。皆さまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

地域の方々に健康と喜びを与える...心のこもったフィットネス!

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

(株)フクシ・エンタープライズ

トレーニングジム・スイミング・エアロビクス・体操教室・受付

スタッフ募集中!!

(本社)〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F ☎03(3681)0294

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 ↑

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

見学歓迎!
スクール生募集中!

電戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

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 電戸

03-3636-3990 TOP電戸 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

スクールをはじめよう!!

初回無料体験可! ※ご自身証明書を
お持ちください

テニススクール
キッズダンス
空手・剣道・柔道
習合格闘技
リッパカラオケ
ダンスカラオケ

フィットネスメンバーも募集中!

フィットネスクラブ GOLD'S GYM

TEL3645-9434
東西線南砂町駅 西口徒歩3分
www.goldsgym.jp