

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

NO.98 平成29年(2017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

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

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

10月9日(月・祝) 体育の日は スポーツセンター がお得!



イベント満載の各センターに行こう!



ダンス発表会

見学
無料

ハワイアンフラ
◆深川北スポーツセンター ▶12:30 開演

キッズダンス
◆亀戸スポーツセンター ▶14:30 開演

*見学希望の方は室内履きをご用意ください。

トレーニング室

無料
公開

🕒 9:00~21:50 (最終入場 21:30)

*中学生を除く15歳以上の方が利用できます。
*運動のできる服装と室内履きをお持ちください。

プール

無料
公開

🕒 9:30~21:45 (最終入場 21:30)

- ◆江東区スポーツ会館 (体育の日水泳大会開催のため、18:30よりオープン予定)
- ◆亀戸スポーツセンター ◆有明スポーツセンター
- ◆東砂スポーツセンター ◆深川北スポーツセンター

*プール利用に関しては、3面注意事項をご覧ください。

第20回 家族でヨ~イドン! 深川っ子運動会

毎年恒例の深川っ子運動会。富岡地区の町会、自治会、PTAなど約40の団体が実行委員会形式で開催する地域密着型の運動会です。さまざま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/)

プログラム

- オープニングセレモニー(全員)
- 深川横断ウルトラクイズ(全員)
- 臨海小学校鼓笛演奏
- われら太公望! 魚釣りレース (幼児と保護者・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(全員)
- 深川っ子と大人の玉入れ対決(全員)
- パン喰い大競争(全員)
- お楽しみ大抽選会(全員)
- フィナーレ(全員)



【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】 深川スポーツセンター3階大体育室
 【主催】 深川っ子運動会実行委員会
 【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。

江東区健康スポーツ公社は 区民との協働事業を推進しています!

江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎ 3649-1701 FAX 3649-3123				
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
ミックスタブルスバドミントン大会	9:00~17:00	高校生以上	100組(200人)	【申込方法】各スポーツセンターに置いてある申込書(ホームページからも印刷可能)に必要事項を記入し、江東区スポーツ会館に直接または、ファックスにてお送りください。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。(参加料 1組2,000円 申込期間 9/11~9/21 参加料の振込は9/22締切)
	【申込方法】各スポーツセンターに置いてある申込書(ホームページからも印刷可能)に必要事項を記入し、江東区スポーツ会館に直接または、ファックスにてお送りください。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。(参加料 1組2,000円 申込期間 9/11~9/21 参加料の振込は9/22締切)			
柔道教室	9:00~12:00	小学生以上経験者	各30人	当日OK!
剣道教室		小学生以上		
高校生弓道大会	9:00~17:00	高校生(3人1組団体戦)	-	事前 9/8~9/22
体験トランポリン&ボールフットボール	9:30~11:30	小学生以上	各60人	当日OK!
ZUMBA	14:00~14:45	一般		
Lowインパクト	14:55~15:40			
Low-HI	15:50~16:35			
シェイプヨガ	10:00~11:00	一般	30人	-
体組成測定・骨密度測定	10:30~12:30	一般	-	
食事相談	13:00~17:00	小学生以上	各30人	当日OK!
合気道教室		小学生以上	各30人	
なぎなた教室	13:00~17:00	小学生以上	各30人	当日OK!
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	
卓球無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	当日OK!

亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571 FAX 5609-9574				
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
太極拳	9:00~10:15	どなたでも	100人	-
ボクササイズ	9:00~9:45	一般	各30人	
ストレッチポール	10:00~10:45			
燃やせ体脂肪! エアロピクス	11:00~11:45	どなたでも	100人	事前 9/15より先着順
きょうこ&やっしーのワンツースリズム	11:00~11:50			
ボールピラティス	17:00~17:45	一般	各30人	-
美姿勢ウォーキング	18:00~18:45			
カラダ測定会&ダイエット講座	① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	一般	各10人	-
バスケットボール無料公開	18:00~21:30			
腹筋選手権	終日	-	-	当日OK!
足つぼ体験コーナー	終日	どなたでも	-	当日OK!
水中キッズパーク	9:30~11:00	小学生以下	各30人	当日OK!
アクアピクス	9:45~10:45	一般		
水中ウォーキング	11:20~12:10	一般	30人	事前 9/15より先着順
トレジャーハンティング	13:00~13:30	小学生以下		
水泳教室	13:30~14:30	一般	30人	事前 9/15より先着順
スポーツリバーシ	14:00~14:30	小学生以上		
ゴザ1グランプリ	14:50~15:50	どなたでも	-	当日OK!
親子で水慣れ講座	15:00~15:45	小学校2年生までの子と保護者	20組	事前 9/15より先着順
親中公園スタンプラリー	10:00~15:00	どなたでも	-	当日OK!

東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎ 5606-3171 FAX 5606-3176				
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
キッズパーク	9:00~11:10	幼児と保護者	-	-
朝ヨガ	9:00~10:00	一般	50人	
Little Wings & joy 発表会	10:15~10:30	どなたでも	-	-
ZUMBA	10:50~11:50	一般	50人	
ストレッチ	11:30~12:00		30人	
エアロピクス	12:00~13:00	一般	各50人	-
リズム体操&ストレッチ&ちょこっと筋トレ	13:30~14:30			
ピラティス	14:00~15:00	一般	30人	-
ボールファイト室内雪合戦	15:00~17:00	どなたでも	50人	
お食事講座(更年期を乗り切る食事と運動)	16:30~17:20	一般	30人	当日OK!
卓球無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	-
筋膜リリース	19:00~19:30	一般	15人	
浮島で遊ぼう	① 10:30~11:35 ② 15:00~16:05	どなたでも	-	-
宝さがし	11:45~12:15	小学生以下	30人	
アクアピクス	12:30~13:30	一般	30人	-
ゴザ走り	14:00~15:00	どなたでも	-	
目指せ!立ち泳ぎ5分	18:20~18:50	一般	-	当日OK!

体育の日イベントに参加するには

- 事前に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。
- 対象者は「どなたでも」を含め、すべて区内在住・在勤・在学者です。
- 特に表記がないものは参加費無料です。

注意事項

- 各イベントの詳細については、開催施設に直接お問合わせください。(屋外スポーツ施設イベントは、☎3522-0846へ)
- 屋内(体育室等)で開催されるイベントにご参加の際は、運動のできる服装と室内履きが必要です。(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ご参加の際は、水着・水泳帽・タオル、ロッカー代として20円が必要です(10円返却)。おおむね3歳以上のおむつを使用していない方が利用できます。
- 小学生以下の方は1人でプールを利用できません。中学生以下の方のご利用は、右表をご確認ください。
- 医師等に運動を制限されている方、妊娠中の方や妊娠の可能性のある方はご参加いただけません。

●申込方法の表記について

事前	当日OK!
電話または窓口で申込み(先着順)	当日直接会場申込み(先着順) (開始15分前から受付開始)

対象	18:00までの利用	18:00以降の利用
小学3年生以下	18歳以上の水着を着用した保護者と入場(同伴)	
小学4~6年生	2人以上で入場するか中学生以上の方の同伴があれば利用可	2人以上で入場するか中学生以上の方の同伴があれば利用可 ただし、15歳以上(中学生除く)の方の施設までの送迎が必要。
中学生	1人で利用可	1人で利用可 ただし、15歳以上(中学生を除く)の方の施設までの送迎が必要。
体育室等	中学生以下	1人で利用可

プールは保護者1人につき、こどもは3人まで入場可

屋外スポーツ施設 体育の日スポーツイベント 内容等詳細のお問い合わせ: 夢の鳥競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎ 3522-0846

少年サッカーフェスティバル		夢の鳥競技場 夢の鳥1-1-2 ☎ 3522-0846	
時間	9:30~16:00	対象	区内在住・在学小学生(保護者同伴)
参加費	無料	申込方法	◆内容:パン食い競争(3年生以下)、障害物競争(全学年)、1200m走(4年生以上)の個人参加競技とPK合戦やリレー等のチーム(要事前登録)対抗競技が楽しめます。 ※チーム対抗競技は事前にチーム登録が必要です。登録していないチームは参加できません。当日運動のできる服装で直接夢の鳥競技場へお越しください。

体育の日 こどもテニス教室		豊住庭球場 東陽6-1-13 ☎ 3647-4077	
時間	10:00~12:00	対象	区内在住・在学小・中学生40人(抽選)
参加費	無料	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夢の鳥1-1-2 夢の鳥競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ◆締切9/29(金)必着

体育の日 軟式野球大会		夢の鳥野球場 夢の鳥1-1-1 ☎ 3521-8265	
時間	8:30~16:00	対象	区内在住の社会人で構成されたチーム(※選抜加盟チームは3部4部のみ)16チーム(公開抽選)
参加費	3,500円	申込方法	◆往復はがきに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電話番号を記入の上、〒136-0081夢の鳥1-1-2 夢の鳥競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ◆締切9/25(月)必着 ※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。公開抽選日9/26(火)18:00 代表者会議10/1(日)16:30から

体育の日 ターゲットバードゴルフ大会		新砂運動場 新砂3-9-1 ☎ 3648-6610	
時間	9:00~12:00	対象	16歳以上の方 どなたでも(基本ルールを理解していること)
参加費	400円	申込方法	◆(競技)ハンディキャップ方式による18ホールストロークプレー ◆(表彰)男女別に1位から3位まで表彰 ◆(申込)当日に、新砂運動場の管理事務所に受け付けします。 ※運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。

総合ビル管理 日本美装株式会社

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

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)

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)

株式会社 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

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。

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6-2-6-5
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・障がい者就業支援
- ◆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 ジェイレック

東京都葛飾区関町南一丁目12番4号
TEL: 03-3594-0599 FAX: 03-3594-3439
http://www.j-rec1986.co.jp

株式会社 プロアバンセ

PROVANCE CORP.

〒114-0002 東京都目黒区東目黒2-3-5 五反田駅前ビル5F
TEL: 03-6791-1400 FAX: 03-6791-1415
http://www.proavance.co.jp

株式会社 ダイケンビルサービス

- 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

印刷のことならお任せください

川村印刷 株式会社

〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7
☎ 3630-3838
江東区越中島1-2-18
深川スポーツセンター1F

和業 球乃

ご予算・ご要望に応じて、少人数より各種ご宴会承ります。

☎ 3630-3838

JAPAN SERVICE BLDG MAINTENANCE

ISO 認証取得
ISO27001
ISO9001
ISO14001

建築物環境衛生管理業取得

営業内容
建物清掃管理業務
設備・衛生管理業務
警備・保安管理業務
受付・電話交換業務
公園緑地・植栽管理業務
プール・総合体育施設管理業務

株式会社 ジャパンサービス
(江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7
TEL: 03-5639-1345 FAX: 03-5639-1346
E-mail: japanservice@nifty.com

スタッフ募集中!!

指導スタッフ
トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室

施設管理スタッフ
総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc
~気軽に問合せください~

株式会社 フクシ・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

人々に安らぎとゆとりをもたらす自然の緑

造園工事 株式会社 ノザワ

〒135-0042 東京都江東区木場5丁目12番7号
TEL: 03-3641-5151

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 ☎ 136-0076
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F
電話 03(3615)7999

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

第11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



めざせ！江東区No.1

センター大会がいよいよ開幕！

今年も亀リンピック2017を皮切りに、区内全小学校の3～6年生を対象としたKOTOチャンピオンズリーグのセンター大会が始まります。

地区予選を兼ねたセンター大会では、各学年の1位・2位のチームが、平成30年2月18日(日)に江東区スポーツ会館で開催される「第11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」への出場権を得て、学年別の江東区チャンピオンを目指します。この大会のために、練習を重ねてきた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2017 平成29年10月21日(土)、22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

亀リンピック2017は、一般の方の見学応援はできません。

江東区スポーツ会館大会 平成29年11月12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29年11月19日(日)

参加対象小学校：豊洲、豊洲西、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29年12月3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29年12月10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
越中島1-2-18(深川スポーツセンター) ☎3820-5881
深川北スポーツセンターは、改修工事のため深川スポーツセンターで開催します。

東砂スポーツセンター大会 平成29年12月17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

第11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

開催日 平成30年2月18日(日)
会場 江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701
参加チーム センター大会の各学年上位2チーム



ARIAKE ハロウィンマーチ

潮風のパイエリアを仮装でウォーキング！

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」(お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)の合言葉とともに、プレゼントをもらいながらパイエリアを巡るウォーキングイベントです。ご家族、ご友人同士でご参加ください。



開催日時：10月22日(日) 午前9時30分集合 ※小雨実施、雨天の場合は中止。
集合場所：パナソニックセンター東京(お問合せは有明スポーツセンターまで)
参加資格：仮装して約5km歩ける方300人(抽選の場合は区内在住・在勤・在学の方優先)
※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。
参加費：ひとり500円(保険代込) 締切：9月24日(日) 必着
予定経路：パナソニックセンターを出発点にパレットタウン・フジテレビなどを巡る約5kmのコースです。
申込：往復はがきにイベント名・代表者氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号・参加者全員の氏名・ふりがな・年齢を記入し、有明2-3-5 有明スポーツセンターへ ☎3528-0191
※お申込みされていない方は参加できません。小さなお子様や付き添いの方も必ずお申込みください。なお申込人数は1グループ10名以下です。

有明マルシェ

地域の人気店が有明スポーツセンターにやって来ます!!



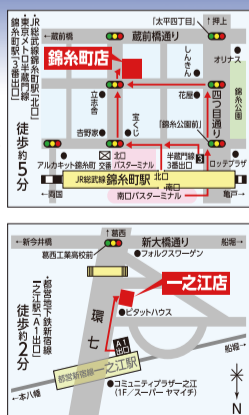
開催概要 生鮮野菜や加工食品の販売
管理栄養士による食育講座
開催日時 10月9日(月・祝)
10:00~14:00
開催場所 有明スポーツセンター体育館棟
1・2階エリベーターホール
出店店舗 豊洲地区の商店・(株)佃宝
入場料 無料
主催 公益財団法人江東区健康スポーツ公社
有明スポーツセンター
協力 豊洲商友会協同組合
江東区城東保健相談所



9月18日は敬老の日です

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 East Japan

コカ・コーライーストジャパン株式会社

<http://www.ccej.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



ダンス・格闘技スクールも併設!!

フィットネスクラブ **GOLD'S GYM**
ジム・ダンス・ヨガ・サウナ・目つけ
☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

通常 ¥2,500

¥500 施設体験
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。2017年10月31日まで有効。※料金は取扱
※当店のご利用が初めての方には限りません。
※身分証明書、運動しやすい服装、シューズ、タオルを
お持ちください。