

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.94 平成28年(2016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

感動をありがとう

リオ五輪 バドミントンが快進撃

リオデジャネイロ五輪バドミントン女子ダブルス決勝戦、高橋礼華選手・松友美佐紀選手(タカマツ)組は、デンマーク組を劇的な大逆転で下し、日本バドミントン界初の金メダルを獲得しました。また、奥原希望選手は銅メダルを獲得。男女を通じてシングルスで初の五輪メダル獲得となりました。

さらに、混合ダブルス(数野健太選手・栗原文音選手組)、男子ダブルス(早川賢一選手・遠藤大由選手組)も5位入賞と好成績を収めました。

大活躍をした選手の皆さんは、日本ユニシス実業団バドミントン部に所属し、当社のスポーツ施設で汗を流しています。日頃の練習の成果が実り、リオの地で快挙を達成しました。次は東京! 56年ぶり2度目の五輪が始まります。



写真提供: 日本ユニシス



ダンス発表会

フラダンス 12:30~

深川北スポーツセンターにて

キッズダンス 14:30~

亀戸スポーツセンターにて



特集

10/10(月・祝) 体育の日 イベント

詳しくは中面をご覧ください

スポーツセンターはイベント満載!!

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ご用意ください。
販売・レンタル等はございません。

プール **無料公開**

🕒 9:30~21:45 (最終入場 21:30)

- ◆スポーツ会館 (水泳大会終了後、18時30分よりオープン予定)
- ◆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19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などの約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)
- 明治小学校マーチングバンド演奏
- われら太公望! 魚つりレース (幼児と保護者・シニア)
- 深川っ子鉄人レース (小学生)
- 二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
- 【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。

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)	
	【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、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提出してください。 (参加料 1組2,000円 申込期間9/15~9/23)			
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	9:00~12:00	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 9/15~9/25
スポ館番付	9:30~11:30	小学生以上		
ピラティス	14:00~14:45	一般	各60人	当日OK!
ZUMBA	14:50~15:35			
バリエーションLOW	15:40~16:25			
ボディコンディショニング	16:30~17:15			
ヨガ	10:00~11:00	30人		
体組成測定・骨密度測定	10:30~12:30	-		
食事相談	10:30~12:30	8人		事前 9/27より先着順
合気道教室	13:00~17:00	小学生以上	各30人	当日OK!
なぎなた教室	13:00~17:00			
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			
水泳大会	9:00~18:00	小学生以上		事前 9/16まで

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	
血行促進! 肩こり・腰痛予防	9:00~9:45	一般	各30人	
目つぼ&フットマッサージ	10:00~10:45			
燃やせ体脂肪! ~スパーエアロビクス~	10:45~11:45	どなたでも	100人	
アロマヨガ	11:00~12:00	一般		
親子でOK! ランニング講座	17:30~18:30	どなたでも	各30人	事前 9/15より先着順
締めストレッチボール	20:00~20:45			
からだ測定会	① 9:30~10:15 ② 10:15~11:00		各20人	
カメラザップ ~痩せ方講座~	① 11:00~12:00 ② 14:00~15:00 ③ 18:00~19:00	一般	各5人	
30歳からの ロコモ予防トレーニング	① 18:00~19:00 ② 19:00~19:30			
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		どなたでも		当日OK!
水中キッズパーク	9:30~11:30	小学生以下		
アクアビクス	9:45~10:45	一般	各30人	事前 9/15より先着順
水中ウォーキング	11:20~12:10			
トレジャーハンティング	13:30~13:45	小学生以下	20人	当日OK!
クロール教室	13:30~14:30	一般		事前 9/15より先着順
スポーツリバーシ	14:00~14:30	どなたでも	各30人	当日OK!
ゴザ1グランプリ	14:45~15:15			
親子でクロールを練習しよう	15:00~15:45	小学生と保護者	20組	事前 9/15より先着順
亀戸中央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	-	
みんなで練功十八法	9:15~10:00	一般	50人	
Little Wings & joy 発表会	10:15~10:30	どなたでも	-	
ZUMBA	10:50~11:50		50人	
ストレッチ	11:30~12:00	一般	30人	
エアロビクス	12:00~13:00		各50人	
リフレッシュ体操	13:30~14:30	50歳以上		
ヨガ	13:30~14:30	一般	40人	当日OK!
ボールファイト 室内雪合戦	15:00~17:00	幼児~高齢者	50人	
お食事講座 (健康づくりのための食事と運動について)	16:30~17:20	一般	30人	
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	
リラクストストレッチボール	19:00~19:30	一般	20人	
浮島で遊ぼう	10:30~11:35	どなたでも	-	
25mタイム計測	① 10:30~11:00 ② 17:30~18:00	25m泳げる方	各30人	事前 9/15より先着順
楽に泳ごう!フォーム改善講座 (ビデオ撮影でフォームチェック)	① 11:30~12:30 ② 18:30~19:30	一般		事前 9/15より先着順
水上ゴザ走り	11:45~12:15	小学生以下	-	
宝探し	12:30~13:00			
アクアビクス	13:00~13:50	一般	30人	当日OK!
水上ゴザ走りDX	14:00~14:30	小学生以上	-	
救助体験	15:00~16:00	どなたでも	30人	

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。
- ※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を除く)
- 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(10円返却)が必要です。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。
- 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
プール	小学3年生以下	18歳以上の保護者同伴	
	小学4~6年生	2人以上で入場する中中学生以上の方の同伴があれば利用可	2人以上で入場する中中学生以上の方の同伴がなければ利用可 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。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。	

※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 内容等詳細のお問合せ: 屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) ☎ 3522-0846 Fax 3522-0855 Mail: info@di-ksp.jp

第35回江東区秋季陸上競技大会 夢の島競技場 夢の島1-1-2 ☎ 3522-0846 時間 9:00~	体育の日軟式野球大会(トーナメント戦) 夢の島野球場 夢の島1-1-1 ☎ 3521-8265 時間 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(※連盟加盟チームは3部、4部のみ16チーム(公開抽選)) 参加費 3,500円
体育の日子どもテニス教室 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	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保護者氏名の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 締切9/23(金)必着

深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎ 3820-5881 FAX 3820-5884

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	-	当日OK!
弓道大会(一般の部)	9:30~17:00	一般 (弓道経験者に限る)	60人	当日OK! (受付9:00~)
筋肉番付	9:30~20:00	一般		
深川エアロ※	10:00~18:00			当日OK!
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	

※様々なイベントをご用意しています

深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎ 3820-8730 FAX 3820-8731

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
骨健康度測定会	9:00~17:00		-	当日OK!
体組成測定会	① 10:00~11:30 ② 14:00~16:30		① 9人 ② 15人	事前 9/15より先着順
癒されヨガ	9:15~10:15		35人	
ローインパクトエアロ	10:30~11:15			
ボールでシェイプ	11:30~12:15			
みんなでサーキット!	13:00~13:45	一般	各30人	当日申込み 定員を超えた場合は その場で抽選
キックボクササイズ	14:00~14:45			
コアトレーニング	15:00~15:45		35人	
エアロ!エアロ!!エアロ!!!	15:45~17:00		60人	当日OK!
脚・腰・お腹トレーニング	16:00~16:45			
燃焼エアロ45	17:15~18:00			
ビーチボール無料公開	18:30~21:30	どなたでも	-	当日OK!
浮島で遊ぼう	9:30~11:30			
大人のスイミング ①初心者 ②中級者	12:00~13:00	一般	① 10人 ② 15人	事前 9/15より先着順
親子DEチャレンジ 水泳教室	14:15~15:15	顔を付けて泳げる小学4年までのこどもと保護者	25組	
水中エクササイズ	17:00~18:00	一般	30人	当日OK!

有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎ 3528-0191 FAX 3528-0192

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
7人制サッカー (オーバー50)	9:00~12:30	50歳以上	各5チーム	事前 9/15より先着順 (参加費6,000円)
7人制サッカー (オーバー40)	13:30~17:00	40歳以上		
パパ&ママファミリー エクササイズ	10:00~11:00	歩行可能な2歳までの子と保護者	30組	
ママヨガ	11:30~12:30	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	40組	事前 9/15より先着順
キッズコーディネー ショントレーニング	① 13:00~14:00 ② 14:15~15:15	① 5~6歳児 ② 小学1・2年生	各10人	
トレーニング 初心者講習会	① 10:00~ ② 11:00~ ③ 12:00~ ④ 13:00~	一般	各4人	
ZUMBA	15:30~16:30		30人	当日OK!
卓球無料公開	終日	どなたでも	-	
水中宝探し	9:30~10:15	小学生まで	50人	
ゴザ走り	① 10:30~11:30 ② 14:00~15:00	どなたでも	各30人	
親子水泳指導法	① 11:45~12:45 ② 15:30~16:30	おむつのとれた概ね3歳~満6歳の未就学児と保護者	各30組	事前 9/15より先着順
記録会	18:30~19:30	どなたでも	20人	
SORA YOGA	10:00~11:00	一般	30人	
ランニングクラブ	9:00~10:30		20人	

全国統一かけっこチャレンジ2016 2016.10.30(日) 会場: 江東区夢の島競技場

50m走・100m走を走りませんか!? こどもから大人まで誰でも気軽に参加できます!

開催内容: 50m走・100m走・かけっこ教室・世界記録体験コーナー
応募定員: 1,000名
申込方法: (1)全国統一かけっこチャレンジHP [http://www.kakekko-japan.com/] よりのお申込み
(2)申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて、江東区夢の島競技場窓口へのお申込み
*1 申込用紙は、江東区夢の島競技場・江東区スポーツ会館又は区内各スポーツセンターに設置
申込期間: 9月25日(日) 10:00~10月22日(土) 23:59※夢の島競技場窓口は20:00まで
参加資格: 5歳以上 ※ 18歳未満の方は保護者の承諾が必要になります。
※小学生以下の方がご参加の場合は保護者同伴でご来場ください。
参加費(税込): 大人1,000円 子供(高校生迄) 600円※参加費は50m・100mごとに必要です。
主催: 公益財団法人日本陸上競技連盟・江東スポーツ施設運営パートナーズ
協力: アシックス・ジャパン株式会社/企画・運営: 全国統一かけっこチャレンジ事務局

全国統一かけっこチャレンジ事務局 大会、エントリーに関するお問合せ
MAIL: user.support@kakekko-japan.com
江東区夢の島競技場 TEL: 03-3522-0846 FAX: 03-3522-0855

株式会社 ジェイレック
東京都練馬区関町南1丁目12番4号
TEL: 03-3594-0597 FAX: 03-3594-3439 http://www.j-rec1986.co.jp

《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

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 東京都江東区木場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

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

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)
スタッフ募集
有限会社 アクアティック
〒135-0042 東京都江東区木場 5-6-36-1003
TEL: 03-5809-9400 FAX: 03-5809-9438
http://www.aquatic.co.jp

株式会社 プロアバンセ
〒114-0022 東京都江東区豊洲5-2-24 五反田中華ビル5F
TEL: 03-5791-1400 FAX: 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

株式会社 ダイケングループ
〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL: 03-3239-1239 FAX: 03-3239-1314

- 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

9月19日は敬老の日です
22年の実績
初めての方にも
わかりやすく丁寧に
ご相談いたします

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]

川村印刷
〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7

印刷のことなら
お任せください

株式会社 フクシ・エンタープライズ
〒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

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
~気軽に御問合せください~

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

建物総合管理
電気及び空調工事請負

快適な居住空間の創造を通じて
一步先の『豊かさ』を追求する
『生活環境創造企業を目指して』

■総合ビルメンテナンス
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

**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

