

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.101 平成30年(2018年)7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



7/21(土)~8/31(金)の  
期間、越中島プールで  
は屋外ナイトプールが  
楽しめます♪

### プール利用案内

営業期間 & 営業時間	屋内 プール	夏季期間 7/19(木)~8/31(金) 通常期間 上記以外の期間	9:00~21:45 9:30~21:45	※最終入場時間は21:30です。	持ち物	★水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(20円投入10円返却) ★越中島プールのロッカー代は10円です。		
	越中島 プール (屋外)	7/ 7(土)~7/20(金)	10:00~17:45	※最終入場時間は17:30です。	注意事項	★概ね3歳以上でおむつの取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。 ★小学生、中学生の利用については下表をご確認ください。 ★妊娠中やその可能性のある方は利用に制限がございます。 ★その他、詳細は各施設にお問合せのうえ利用ください。		
9/ 1(土)~9/ 2(日)		10:00~17:45	※最終入場時間は17:30です。					
7/21(土)~8/31(金)		9:00~20:45	※最終入場時間は20:30です。					
★アクアスロン・水泳教室等でコース制限がある場合がありますが、休場はありません。					▼中学生以下の方が利用される場合は			
所在地	6面のスポーツセンターMAPをご覧ください。 ※深川スポーツセンターと健康センターにはプールはありません。					時間	18:00までの利用	18:00以降の利用
プール 利用料金	【大人】400円 【こども】150円 (中学生以下) 【シニア】150円 (区内在住で65歳以上の方) ★シニア料金をご利用の方は、区内在住で65歳以上であることがわかる身分証明 書をご提示ください。 ★2時間までの料金です。2時間を超えた場合は1時間毎に超過料金がかかります。 ★お得な回数券や定期会員証も販売しています。 ★障害者手帳等をお持ちの方は、減免制度があります。詳細はお問合せください。 ★越中島プールのみ幼児(未就学児)の利用は無料です。					小学3年生 以下	18歳以上の水着を着用した保護者と一緒に入場可。ただし、保護者1人につき、 こどもは3人まで。	
	小学4~ 6年生	2人以上で入場可(1人の場合は水着を 着用した保護者の同伴が必要)		2人以上で入場可。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。(越中島プールは※1を参照)				
	中学生	1人で入場可		1人で入場可。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。(越中島プールは※1を参照)				
※1 越中島プールは、中学生以下の方が18:00以降利用される場合には保護者(18歳以上)も水着を着用のうえ入場してください。								

# 9月から始まる教室受講生募集!!

こどもからシニアまで、幅広い世代の方に受講いただける教室を開催しています。新しく何かを始めようと思っている方、運動不足を感じている方、一歩踏み出してみませんか?(詳しくは2面以降をご覧ください)

※有明スポーツセンターと東砂スポーツセンターでは、マタニティ教室を開催しています。詳しくは有明スポーツセンター、東砂スポーツセンターのホームページをご覧ください。お電話でお問合せください。



深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730 FAX 3820-8731

深北 スポーツ

検索

シニア(60歳以上)対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 北1 転ばぬ先のトレーニング A, 北2 転ばぬ先のトレーニング B, 北3 シルバー体操, 北4 らくらく体操.

★印が多いほど強度が上がります。

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 北5 エアロビクス, 北6 ソフト・エアロ, 北7 太極拳, 北8 バドミントン(中級者) ※1, 北9 ハワイアン・フラ, 北10 フライデー・フラ, 北11 楽らくヨガ ※2, 北12 パワー・ヨガ ※2, 北13 ヨガ(水) ※2, 北14 ヨガ(木) ※2, 北15 リラックス・ヨガ ※2, 北16 ビラティス・ヨガ ※2, 北17 ほくしのヨガ ※2, 北18 目覚めのヨガ ※2, 北19 一般水泳(週2回コース), 北20 アクアビクスinナイト, 北21 ビギナーズ水泳, 北22 フライデーアクアビクス.

※1 中級者とは、クリアとロビングができる方を対象にしています。

※2 ヨガ系の教室に参加される方でヨガマットが必要な方は、各自でご用意ください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)

女性対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 北23 リフレッシュ水泳, 北24 女性水泳.

子ども・親子向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Rows include: 北25 ベビータッチ, 北26 カンガル体操, 北27 コアラ体操A, 北28 コアラ体操B, 北29 親子体操, 北30 子ども体操, 北31 キッズダンス, 北32 ミニバスケットボール, 北33 卓球, 北34 ガールズ・チア, 北35 ヒップホップ, 北36 幼児水泳(火) ※3, 北37 幼児水泳(金) ※3, 北38 ども水泳(火) A ※4, 北39 ども水泳(火) B ※4, 北40 ども水泳(金) A ※4, 北41 ども水泳(金) B ※4.

※3 「幼児水泳」、※4 「ども水泳」は同一の内容となりますので1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。

◆募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方の複数教室受講には制限があります。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18  
☎3820-5881 FAX 3820-5884

深川 スポーツ

検索

シニア(60歳以上)対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 深1 転ばぬ先のトレーニング, 深2 シルバー体操(水) ①, 深3 シルバー体操(水) ②, 深4 シルバー体操(金).

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 深5 シェイプアップ体操, 深6 のびのびストレッチ体操, 深7 リフレッシュ体操, 深8 ヨガ(水), 深9 ヨガ(土) ① ※5, 深10 ヨガ(土) ② ※5, 深11 社交ダンス, 深12 バドミントン, 深13 中級者バドミントン, 深14 卓球, 深15 柔道.

※5 「ヨガ(土)①・②」は、同一の内容となりますので1教室を選んでお申込みください。重複申込み、無効となります。

女性対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 深16 レディースバドミントン, 深17 ハワイアンフラ.

子ども・親子向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Rows include: 深18 産後ママのシェイプ, 深19 ベビー体操(火) ※6, 深20 ベビー体操(木) ※6, 深21 ベビー体操(金) ※6, 深22 ベビー体操(土) ※6, 深23 ひよこ体操(水) ① ※7, 深24 ひよこ体操(水) ② ※7, 深25 ひよこ体操(木) ※7, 深26 ひよこ体操(金) ※7, 深27 ひよこ体操(土) ※7, 深28 ホップ子ども体操, 深29 ステップ子ども体操, 深30 ジャンプ子ども体操, 深31 ガンパ体操, 深32 運動神経向上キッズエクササイズ, 深33 柔道, 深34 ミニバスケットボールA, 深35 ミニバスケットボールB, 深36 深川キッズチア, 深37 はじめてのキッズフラ.

※6 「ベビー体操」、※7 「ひよこ体操」は同一の内容となりますので 1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5  
☎3528-0191 FAX 3528-0192

有明 スポーツ

検索

シニア(60歳以上)対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Row: 有1 転ばぬ先のトレーニング.

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 有2 ボディアート体幹エクササイズ, 有3 おめざめヨガ①(ビギナー向け), 有4 おめざめヨガ②, 有5 ヨガ, 有6 バドミントン, 有7 エンジョイナイトスイム, 有8 エンジョイモーニングスイム.

女性対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Rows include: 有9 ハワイアン・フラ, 有10 おめざめフラ, 有11 レディースアクアビクス, 有12 女性水泳.

子ども・親子向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Rows include: 有13 ママヨガ, 有14 ベビママ産後ビューティー, 有15 親子体操 1歳クラス, 有16 親子体操 2歳クラス, 有17 親子体操 3歳クラス, 有18 キッズ・ビート体操, 有19 キッズコーディネーション4歳クラス, 有20 キッズコーディネーション5-6歳クラス, 有21 キッズコーディネーション1-3年生クラス, 有22 有明キッズチア ※8, 有30 親子水泳(土) A ※9, 有31 親子水泳(土) B ※9, 有32 親子水泳(土) C ※9, 有33 親子水泳(日) A ※9, 有34 親子水泳(日) B ※9, 有35 幼児水泳(水) A ※10, 有36 幼児水泳(水) B ※10, 有37 幼児水泳(木) ※10, 有38 ども水泳(水) ※11, 有39 ども水泳(木) ※11, 有40 ども水泳(金) ※11.

※8 「有明キッズチア」に参加のお子様はボンボンが必要です。受講料とは別にボンボンがかかります。

※9 「親子水泳」は、双子、兄弟(姉妹)で受講希望の場合、お子様1人につき、保護者の方1人の受講になります。

※9 「親子水泳」、※10 「幼児水泳」、※11 「ども水泳」は同一の内容となりますので1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。

公益財団法人江東区健康スポーツ公社 非常勤職員募集

平成30年8月1日以降、公社で勤務していただく非常勤職員を随時募集しています。  
仕事内容は、総務、事務、パソコン操作、スポーツ講座等の企画・運営、体育機器のセッティング等です。  
詳しくは、公社ホームページをご参照いただくか、事務局管理係(☎3647-5402)にお問合せください。

第2期教室申込方法

記入例を参考に往復はがきで郵送、または返信用の普通はがきを持って各施設の受付でお申込みください。  
※申込みはがきに記入漏れや不備があると受付できない場合もあります。

■往復はがき記入例

Form showing a sample of a reply envelope with fields for recipient name, address, and contact information. Includes a note about the deadline for the application.

Table with columns: 主催施設, あて先. Rows include: 江東区スポーツ会館, 深川スポーツセンター, 電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.

- 往復はがき1枚で、おひとり様1教室のお申込みができます。  
●同じ住所に住む家族が同じ教室に申込みの場合、はがき1枚で申込み可能です。  
●※受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。  
●同様の教室では、重複しての申込みや参加に制限がある場合があります。各施設にお問合せください。  
●応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先して抽選します。  
●一般とは中学生を除く15歳以上の方です。  
●医師等に運動を制限されている方や、妊娠またはその可能性のある方(マタニティ教室を除く)の受講はできません。  
●各教室の諸注意事項は、各施設のホームページをご覧ください。



Advertisement for J-REC 株式会社 ジェイレック, featuring a list of services and contact information for their various branches.

Advertisement for PROAVANCE 株式会社 プロアバンセ, featuring images of people working out and a list of services.

Advertisement for 和業 まりの乃 (Wakayama Marino), featuring a logo and contact information for their cleaning services.

Advertisement for グ린テック(株) (Green Tec Co., Ltd.), featuring a logo and contact information for their landscaping and facility management services.

Advertisement for JAPAN SERVICE 株式会社 ジャパンサービス, featuring a logo and contact information for their building maintenance services.



# 楽しく歩いて健康寿命を延ばそう！ ウォーキング12週間講座

江東区は、水彩都市ならではの親水緑道や緑豊かな公園といったウォーキングコースが充実しているのをご存知ですか。

この講座では、健康センターを起点にこれらのウォーキングコースを歩いて、ゲートブリッジやスカイツリーなどの名所を巡ります。

また、講演では、大学教授によるウォーキングの効用や正しい歩き方、ストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。

期間中は、ボールを使って歩く「ノルディックウォーキング」にも挑戦します！これからウォーキングを始めようと考えている方、また、続けていきたいと考えている方、さあ、いっしょに歩きましょう！

- 日程** 下表をご参照ください
- 対象・定員** 概ね40歳以上の区内在住・在勤者 80人
- 費用** 6,170円(傷害保険等含む)
- 申込方法** 平成30年8月5日(日) 午前10:00～定員になり次第終了  
江東区健康センター1F窓口、または電話にて先着順  
東陽2-1-1 ☎3647-5402

日時	内容
9/22(土) 14:00～16:00	開講式 講演「こころの健康を守るウォーキングのすすめ」 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「楽しく歩いて病気を予防」 早稲田大学教授 坂本 静男 氏
9/29(土) ～12/8(土)	第1回～第11回「ウォーキング」(毎週土曜日) 区内の公園や緑道を巡るコース。 (歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。)
9・10月は 14:00～16:00頃	
11・12月は 13:00～16:00頃	※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/15(土) 14:00～16:30	第12回「クリーンアップウォーキング」 閉講式 講演「これからも続けるために」 早稲田大学教授 坂本 静男 氏

## 江東区がん検診のご案内

がんは早期発見、早期治療こそが死亡率を減少させると言われています。江東区保健所では、胃がん、肺がん検診を区内7か所で行っており、健康センターと亀戸スポーツセンターでもがん検診を受けることができます。

- 日程** 日程等の詳細はこうとう区報(7/21号、9/21号、11/21号)、または江東区のホームページをご覧ください。
- 実施期間** 平成30年7月1日～平成31年2月28日
- 申込方法** 電話(公財)東京都予防医学協会0120-128-331☎(携帯電話からは03-3269-4752へ)または各公共施設で配布する「江東区胃がん・肺がん検診のご案内」の専用はがきでもお申込みができます。



**胃がん検診**  
500円  
40歳以上の区民



**肺がん検診**  
800円  
40歳以上の区民

### 区では胃・肺がんのほかにもがん検診を行っています！

- 実施期間** 平成30年6月21日～平成31年2月20日
- 申込方法** 対象の方には6月中旬ごろ受診券シール(またはクーポン券)をお送りしています。受診券シール(またはクーポン券)を区内実施医療機関に提出して受診してください。
- 問合せ先** 江東区保健所健康推進課健康づくり係 ☎3647-9487



**大腸がん検診**  
500円  
40歳以上の区民



**乳がん検診**  
1,000円  
40歳以上の偶数年齢  
及び41歳の女性区民



**前立腺がん検診**  
500円  
55・60・65歳の  
男性区民



**子宮頸がん検診**  
600円  
20歳以上の偶数年齢  
及び21歳の女性区民

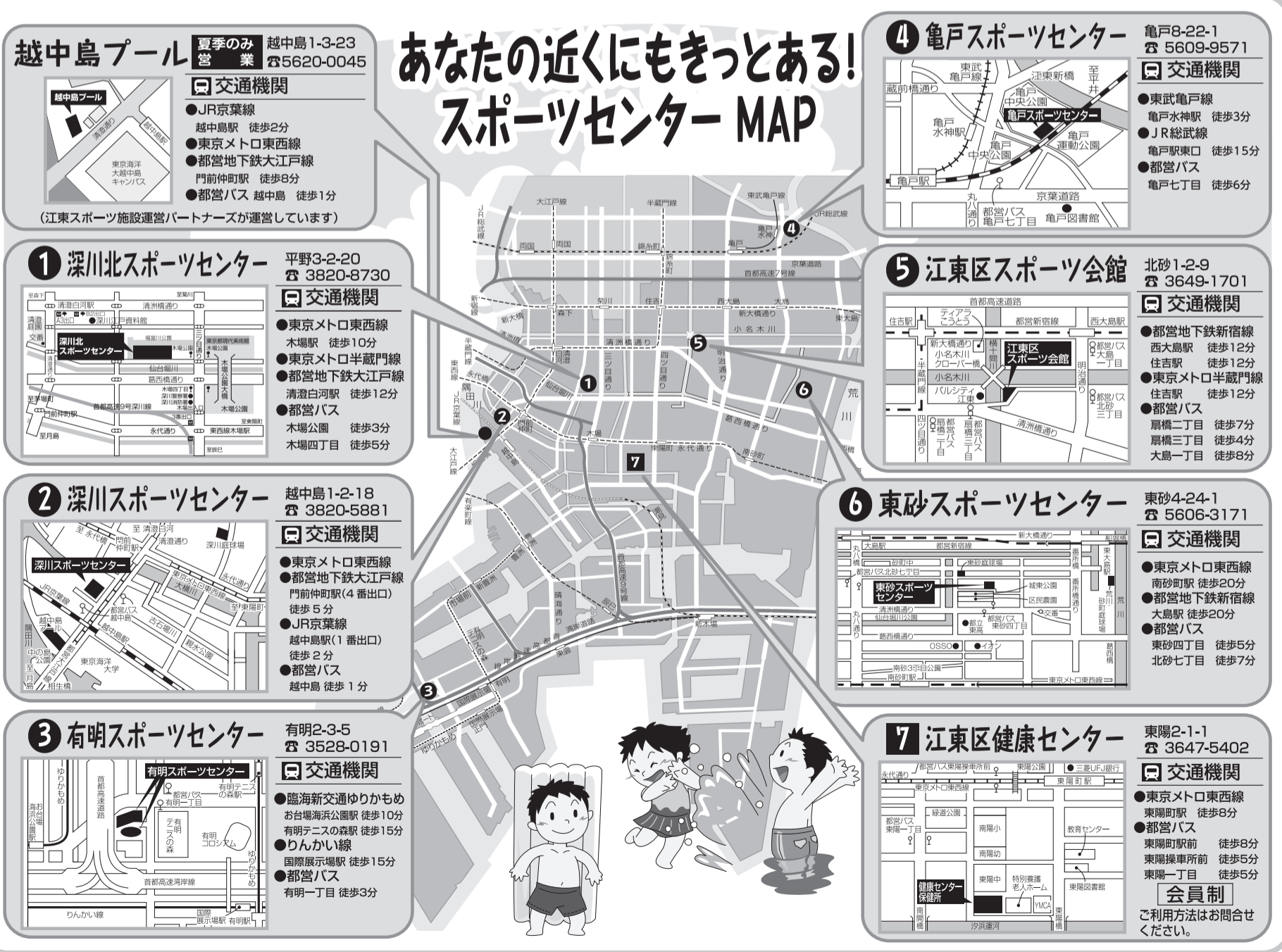
※年齢は、年度末(平成31年3月31日現在)の年齢です。  
※平成29年度住民税非課税者、生活保護受給者は自己負担金が免除となります。

## 第72回 江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月1日(日)から様々な競技が行われました。6月17日(日)までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

●弓道 団体の部 長谷川雅亮・飯岡 宏志・山口 智史 男子の部 大島 人 女子の部 鈴木 静 新人の部 廣瀬 文乃 高校生の部 川保穂野香	●ふな釣り 個人の部 渡部 章 団体の部 東京亀釣会	中学生男子の部 五十嵐 理希(一友会) 中学生女子の部 増森 寧(松清誠道会) 一般有級の部 竹上 博(一友会) 一般有級の部 安井悠輝(松清誠道会) 一般女子の部 碓田 珠真月(糸東会) 一般男子団体の部 松清誠道会A
●剣道 小学生低学年の部 羽吹恭丞(江少剣) 小学生高学年の部 荒井 貴裕(福住) 中学生の部 武田 七鶴(福住) 高校生の部 小柴 良武(真水) 一般三段以下の部 保坂 一樹(福住) 一般四・五・六段の部 西山 寛(福住) 団体一般の部 福住剣友会 団体高校生の部 芝浦工業大学付属高等学校	●サッカー 少年の部 スターキッカーズ 一般の部 irrumattio 03	●なぎなた 試合競技 有段の部 金野 夏月 試合競技 段外の部 貫輪 憩 演技競技 有段の部(しかけ応じ) 赤井 真優・平田優希奈 演技競技 段外の部(しかけ応じ) 中山 恵惠・片岡 萌
●卓球 一般男子の部 入江 誠(フィオーレ) 一般女子の部 永山 久美(レインボー) セミシニア男子の部 鈴木祐志(スペースフレンド) セミシニア女子の部 菱沼 友子(ベクトル) シニア男子の部 山本 智(フィオーレ) シニア女子の部 藤井 由美(のぞみ) ベテラン男子の部 小堤秀雄(スペースフレンド) ベテラン女子の部 窪田 幸子(イルカ) スーパーベテラン男子の部 八木 保(躍進クラブ) スーパーベテラン女子の部 桂 正子(レインボー)	●ソフトテニス 一般男子1部 緒方勇紀・杉野勝宣(潮見テニスクラブ) 一般男子2部 青砥 輝・遠藤直人(慶應志木) シニア男子45歳以上の部 武士典央・森 俊之(江戸川クラブ) シニア男子60歳以上の部 桑原茂夫・東山 一(ホワイトクラブ) 一般女子1部 堀江真友・若松容子(江戸川クラブ) シニア女子1部 小林めぐみ・寒河江栄子(潮見テニスクラブ)	●ハンドボール 一般男子の部 ARISE
●バスケットボール 一般男子の部 K-talk 一般女子の部 U.T.U	●テニス 一般男子の部 岩見 直哉(GODAI 亀戸) 一般女子の部 鈴木 郷子(全力家族!!) 壮年男子50歳以上の部 佐藤 雅己 壮年女子50歳以上の部 樋上万美恵 壮年男子60歳以上の部 森本 稔 壮年女子60歳以上の部 佐藤千鶴代(セブンス T.C)	●空手道(形) 幼年の部 坂口 友哉(一友会) 小学生低学年男子の部 上杉 怜大(一友会) 小学生低学年女子の部 野中 里桜(一友会) 小学生中学年男子の部 富樫 大太(一友会) 小学生中学年女子の部 野上 愛麻(一友会) 小学生高学年男子の部 上杉 泰生(一友会) 小学生高学年女子の部 村崎 美夢(同志会) 中学生男子の部 棟居龍之介(同志会) 中学生女子の部 増森寧(松清誠道会)
●バレーボール 9人制一般男子の部 三砂クラブ 9人制一般女子の部 三省クラブ 家庭婦人の部 葵クラブ 6人制一般男子の部 ともえクラブ 6人制一般女子の部 深三クラブII 小学生の部 大島中央デビルスA	●空手道(組手) 幼年の部 堀口 陸蓮(仁勇館) 小学生低学年男子の部 大西宏太郎(一友会) 小学生低学年女子の部 野中 里桜(一友会) 小学生中学年男子の部 渡邊 航平(一友会) 小学生中学年女子の部 市原 虹花(一友会) 小学生高学年男子の部 末廣 一晴(一友会) 小学生高学年女子の部 川邊 朱莉(一友会)	●柔道 幼年・小学1年生の部 藤田 球地(柔真館) 小学2年生の部 池野辺紗助(深川 錬磨会) 小学3年生の部 野上虎鉄(スボ館柔道倶楽部) 小学4年生の部 岩澤 壮平(パティ) 小学5年生男子の部 池田 健仁(深川 警察) 小学6年生男子の部 小川栄樹(スボ館柔道倶楽部) 小学5・6年生女子の部 渡倉 七聖 中学1年生男子の部 福山 惺也(東陽クラブ) 中学2年生男子の部 入倉 暖(第三亀戸中) 中学3年生男子の部 荒井 優輝(第三亀戸中) 中学生女子の部 弓弓 咲(第三亀戸中) 一般女子の部 糸久あかり(東京有明医療大) 段外の部 黒川 響(東京有明医療大) 初段の部 五十嵐 翔(東京有明医療大) 二段・三段の部 富田 仁史 小学生団体の部 富田 仁史 小学生柔道倶楽部A

### あなたの近くにもきっとある！ スポーツセンターMAP



**越中島プール** 夏季のみ  
営業 越中島1-3-23  
☎5620-0045

交通機関  
●JR京葉線  
越中島駅 徒歩2分  
●東京メトロ東西線  
都営地下鉄大江戸線  
門前仲町駅 徒歩8分  
●都営バス 越中島 徒歩1分  
(江東スポーツ施設運営パートナーズが運営しています)

**4 亀戸スポーツセンター** 亀戸8-22-1  
☎5609-9571

交通機関  
●東武亀戸線  
亀戸水神駅 徒歩3分  
●JR総武線  
亀戸駅東口 徒歩15分  
●都営バス  
亀戸七丁目 徒歩6分

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

交通機関  
●東京メトロ東西線  
木場駅 徒歩10分  
●東京メトロ半蔵門線  
都営地下鉄大江戸線  
清澄白河駅 徒歩12分  
●都営バス  
木場公園 徒歩3分  
木場四丁目 徒歩5分

**5 江東区スポーツ会館** 北砂1-2-9  
☎3649-1701

交通機関  
●都営地下鉄新宿線  
西大島駅 徒歩12分  
住吉駅 徒歩12分  
●東京メトロ半蔵門線  
住吉駅 徒歩12分  
●都営バス  
扇橋二丁目 徒歩7分  
扇橋三丁目 徒歩4分  
大島一丁目 徒歩8分

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

交通機関  
●東京メトロ東西線  
都営地下鉄大江戸線  
門前仲町駅(4番出口)  
徒歩5分  
●JR京葉線  
越中島駅(1番出口)  
徒歩2分  
●都営バス  
越中島 徒歩1分

**6 東砂スポーツセンター** 東砂4-24-1  
☎5606-3171

交通機関  
●東京メトロ東西線  
南砂町駅 徒歩20分  
●都営地下鉄新宿線  
大島駅 徒歩20分  
●都営バス  
東砂四丁目 徒歩5分  
北砂七丁目 徒歩7分

**3 有明スポーツセンター** 有明2-3-5  
☎3528-0191

交通機関  
●臨海新交通ゆりかもめ  
お台場海浜公園駅 徒歩10分  
●ゆりかもめ  
有明2-3-5の駅 徒歩15分  
●有明2-3-5の駅  
有明海浜公園駅 徒歩15分  
●都営バス  
有明一丁目 徒歩3分

**7 江東区健康センター** 東陽2-1-1  
☎3647-5402

交通機関  
●東京メトロ東西線  
東陽町駅 徒歩8分  
●都営バス  
東陽町駅前 徒歩8分  
東陽町駅前 徒歩5分  
東陽一丁目 徒歩5分



区民サッカー大会(少年の部)



区民柔道大会(幼年・小学1年生の部)

※今後は、軟式野球(一般)、ラジオ体操、バドミントン、水泳、陸上競技、ゴルフ、ビーチボール、クレー射撃、バスケットボール(小学生)、武術太極拳、ダンススポーツ、ライフル射撃、エアロビック、駅伝競走の各大会が予定されています。

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

安全と安心  
をテーマに  
健康グッズ  
トレーニング機器  
介護予防筋力トレーニング機器

インストラクター募集中

東京体育機器株式会社  
TEL:03-3625-6801  
http://tokyotaiiku.com/

印刷のことなら  
京葉線 潮見駅前の  
松本文信堂へ

**株式会社 松本文信堂**  
〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3  
TEL.03-3649-6151 FAX.03-3649-6155

★おかげさまで43周年★ 券売機のことなら弊社におまかせください!

43年の豊富な実績 ☎03-5482-2141  
365日安心サポート ☎03-5482-2145

**ELCOM** TEL03(5482)2141  
株式会社 エルコム FAX03(5482)2144  
〒146-0083 東京都大田区千鳥2-10-16  
URL http://www.elcom-net.co.jp

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

東京電力優秀電気工事店

**柳澤電気工業株式会社**

工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268  
東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理  
**電化センター ヤナギサワ**  
販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15  
FAX(3642)1268 家電担当 森田

# 東京2020オリンピック・パラリンピック 江東区で開催される競技紹介 「BMXフリースタイル・BMXレーシング」

江東区有明北地区にて計画されている有明BMXコースでは、自転車競技の「BMXフリースタイル・BMXレーシング」が開催されます。そこで、今回は自転車競技「BMX」を紹介します。

BMXとは、バイシクル・モトクロスのことです。北京2008大会で正式種目として「BMXレーシング」が採用され、さらに東京2020大会では、「BMXフリースタイル」が正式種目となりました。

BMXレーシングは、最大8人でスタートし、土や砂を厚く敷きつめてつくった走路とアップダウンのあるコースを駆け抜け順位を競う種目です。大きく起伏のあるコースでのジャンプやスピーディーでスリリングなレース展開が魅力です。

BMXフリースタイル(パーク)は、様々なジャンプ台やスロープを設置した会場で行われ、1分間にトリック(ジャンプ、回転、テクニク)を組み合せ、点数を競う種目です。通常ではありえない動きを自転車でを行い、高さのあるジャンプや縦回転・横回転といった空中技など、大迫力のトリックに注目しましょう。

亀戸スポーツセンターでは、5月、幼児を対象とした「ストライダ一教室&試乗会」を開催し、ご好評をいただきました。第二弾も企画しますので、ぜひご参加ください。



## 「スポーツクライミング」

東京2020大会では、「スポーツクライミング」が江東区の青海アーバンスポーツ会場で開催されます。

実施される種目は、「スピード」「ボルダリング」「リード」の3つです。各選手はこの3種目を行い、総合ポイントで順位を競います。日本のメダル獲得が大いに期待される種目です。



区内スポーツセンターでは、オリンピック競技が体験できます。

### 8月 「親子で登ろう! クライミングフェスタ」を開催!



深川スポーツセンターにはクライミングウォールが常設されています。8月26日(日)には、親子で行うクライミングイベントを開催します。

東京都山岳連盟の指導員が安全確保を行うので、はじめての方でも安心して登ることができます。トップ選手のすごさをきくと実感できるはず!

- 日 時 8月26日(日) ①9:00~10:40 ②10:50~12:30
- 会 場 深川スポーツセンター 1階クライミングウォール
- 対 象 小学生と親(保護者となる18歳以上の方可)  
こども1人に対し親(保護者)1人
- 定 員 ①・② 各20組 定員を超えた場合は抽選(区内在住・在学者優先)
- 費 用 1組600円
- 申込期間 7月21日(土)~7月31日(火) 必着  
往復はがきに(1)親子で登ろう!クライミングフェスタ(2)希望時間(①・②のどちらか)(3)参加者(2人)の氏名(ふりがな)・性別(4)住所  
※在学の場合は学校名(5)電話番号(6)学校・学年を記入し、下記まで郵送
- 問 合 せ 深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18 ☎3820-5881

# KOTOスポーツキャラバンto 東京2020 ~みんなでTry!オリンピック・パラリンピック競技~

東京2020大会で実施される競技を知っていただくとともに、オリンピック・パラリンピックの魅力をより多くの方へ伝えるため、江東区は区内各地で競技体験イベントを開催しています。

8月は東京2020大会に向けた2年前イベントとして開催し、江東区を本拠地とする3人制バスケットボール(3×3)のプロチームKOTO PHOENIX.EXEをゲストにお迎えし、競技体験のほか、デモンストレーションなど、どなたでも楽しめる企画を考えております。

- 日 時 平成30年8月11日(土)
- 会 場 ららぽーと豊洲(豊洲2-4-9)
- 費 用 無料 対 象 どなたでも
- 主 催 江東区
- 問 合 せ 江東区オリンピック・パラリンピック開催準備課 ☎3647-5513



### ★今後のスケジュール

今後のスケジュールは表のとおりを予定しています。内容については江東区ホームページ等で随時お知らせします。

日程	会場
10月20日(土) 21日(日)	都立木場公園 (江東区民まつり)
11月17日(土)	アリオ北砂 (北砂2-17-1)
1月6日(日)	南砂町SCスナモ (新砂3-4-31)

初心者  
無料指導  
あり!!

豊富な  
スタジオ  
プログラム!

トレーニング未経験者大歓迎!!  
丁寧にご案内いたします!!

フィットネスクラブ  
**GOLD'S GYM**

ダンス・格闘技スクールも併設!!

☎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(税別)  
**¥500 施設体験**

※南砂町店(イースト東京)のみ、1回限り有効。要身分証。  
※2018年8月31日まで有効。  
※当店の利用が初めての方に限り有効。

東陽町スーパーセンターもご利用できる  
エリアメンバーも募集中!!

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** ボトラーズジャパン株式会社 <https://www.ccbji.co.jp/>

BOTTLETS JAPAN INC. <コカ・コーラ指定会社> ©2018 C&A コカ・コーラ。The Coca-Cola Company の登録商標です。

さあ、テニス&ゴルフに  
触れてみませんか。

「フィットこうとう」を  
お持ちいただくと **体験レッスン 0円**

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

城東高校隣り  
駐車場あり

えがおが実る

ともに歩み 心の自立 ささえます

デイサービスのすこやか ☎ 03-5857-6200  
江東区北砂5-17-36 すこやかホーム 検索

平成30年5月1日 OPEN! 随時見学可能。ぜひお問い合わせください。  
入浴専門サービス「えがおの湯」 住所: 江東区北砂7丁目1番25-308号  
☎03-6682-4645