

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.97 平成29年(2017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



がんは早期発見、早期治療が大切です。江東区保健所では、胃がん・肺がん検診を区内7か所で実施しており、江東区健康センターと亀戸スポーツセンターでも検診を受けることができます。また、区外の検診機関2か所でも受診できます。

元気なときこそ がん検診を受けましょう!

がん検診で 早期発見! 早期治療!

江東区がん検診のご案内



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

●検診車《申込は電話・Web・専用はがきの3通り》

受託機関(問合せ先) (公財) 東京都予防医学協会

申込方法	電話	平成30年1月31日まで ☎0120-128-331 (フリーダイヤル) 【携帯電話からは03-3269-4752】(月~金曜 9:00~17:00)
	Web	平成30年1月31日まで https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/tk/step/index/2
	専用はがき	平成29年12月31日まで(必着) 区内公共施設で配布の専用はがきを投函

区内会場7か所	1 江東区健康センター	東陽2-1-1	※区内会場7か所では 予約受付していません。  Web予約受付2次元コード (検診車・東京都予防医学協会実施分共通)
	2 亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	
	3 イー・スト・コモンズ清澄白河フロントタワー	白河3-4-3	
	4 総合区民センター	大島4-5-1	
	5 深川南部保健相談所	枝川1-8-15-102	
	6 東砂福祉会館	東砂7-15-3	
	7 豊洲シビックセンター	豊洲2-2-18	

●検診機関《申込は電話またはWeb予約(東京都予防医学協会分のみ)》

下記の検診機関にて平成30年1月31日まで申込み

区外2か所	(公財) 東京都予防医学協会 (新宿区市谷砂土原町1-2)	☎ 0120-128-331 (フリーダイヤル) 【携帯電話からは03-3269-4752】 (月~金曜 9:00~17:00) Web https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/tk/step/index/2
	(医社) こころとからだの元気プラザ (千代田区飯田橋3-6-5)	☎ 03-5823-5166 (月~金曜 8:30~17:00) Webでの受付はありません。

日程 日程等の詳細はこうとう区報21日号(7・9・11月)または江東区ホームページをご覧ください。

実施期間 平成29年7月1日~平成30年2月28日

申込方法 左表のとおり

●区では胃・肺がんのほか下記がん検診を行っています

実施期間 平成29年6月21日~平成30年2月20日

受診方法 対象の方には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 FAX 3615-7171

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
偶数年齢の女性区民

※年齢は、平成30年3月31日現在の年齢です。
※平成28年度住民税非課税者、生活保護受給者等は自己負担金が免除となります。

江東区健康スポーツ公社は がん検診の受診率向上に協力しています!

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 7 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 シルバー体操 and すこやか体操.

一般向け教室

Table with 7 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 エアロピクス, ソフトエアロ, 太極拳, etc.

女性対象教室

Table with 7 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 リフレッシュ水泳, 女性水泳.

子ども・親子向け教室

Table with 7 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 ベビータッチ, カンガルー体操, コアラ体操, etc.

* 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。
※1 ヨガ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。

深川北スポーツセンターは、設備改修工事のため全面休館となります。
期間：平成29年10月10日(火)～平成30年3月末(予定)

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 7 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 転ばぬ先のトレーニング, シルバー体操(水), etc.

一般向け教室

Table with 7 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 シェイプアップ体操, のびのびストレッチ体操, etc.

※2 ヨガ教室は、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。重複申込は無効となります。

女性対象教室

Table with 7 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 レディースバドミントン, ハワイアンフラ.

子ども・親子向け教室

Table with 7 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 産後ママのシェイプ, ベビータッチ, etc.

※3 および※4の体操教室は、それぞれ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 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Row includes 転ばぬ先のトレーニング.

一般向け教室

Table with 7 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 ボディアート体幹エクササイズ, おめざめヨガ, etc.

女性対象教室

Table with 7 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 ハワイアン・フラ, おめざめフラ, etc.

子ども・親子向け教室

Table with 7 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 ママヨガ, ベビーマ産後ビューティー, etc.

※5 有明キッズ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代がかかります。
※6 「親子水泳」、「幼児水泳」、「子ども水泳」については、抽選になった場合、1人(組)1教室の受講に限らせていただきます。複数ご当選の場合は、受講する教室を選択していただきますので、ご了承ください。



親子体操教室

第2期教室 申込方法

記入例を参考に往復はがきに必要な事項をすべて記入のうえお申込みください。
△申込みはがき記入漏れや不備があると受付できない場合もあります。
また、窓口でお申込みの場合は、返信用の普通はがきをお持ちください。

往復はがき記入例

往復はがき記入例のフォーマット。62番、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望する教室名、申込理由などを記入する欄。

主催施設とあて先のリスト。江東区スポーツ会館、深川スポーツセンター、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。

申込締切、抽選、支払締切、追加申込み受付開始のスケジュール表。

- 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。
●参加希望家族全員の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。
●同種の教室では、重複しての申込みや参加に制限のある場合があります。各センター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の受講はできません。(マタニティ教室を除く)
●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。



株式会社 プロアバンセ
〒114-0022 東京都江東区五反田2-3-5 五反田中央ビル5F
TEL.03-5791-1400 FAX.03-5791-1415
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
●ポイラー清掃業務
●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

株式会社 ジェイレック J-REC
●公共施設の管理運営(指定管理者制度・PF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
東京都葛飾区関町南一丁目12番4号
TEL.03-3594-0597 FAX.03-3594-3439
http://www.j-rec1986.co.jp

高橋工業株式会社
ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付・学校用務ほか
本社 〒113-0034 東京都文京区湯島3-26-5
☎03-3837-1791
城東支店 〒135-0004 東京都江東区森下2-30-2-602
☎03-5669-1791

球業 まりの乃
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
江東区越中島1-2-18
深川スポーツセンター1F

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

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

亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1 電話 5609-9571 FAX 5609-9574

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

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

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

こども・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

学校がお休みの土曜日は色々なスポーツに挑戦しよう！ 亀戸スポーツセンターでは窓口にてスポーツ塾の追加募集を行っています。

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

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 プレーレルビル 5F



亀戸わくわくスポーツ塾

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 株式会社 日本美装株式会社

江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9 電話 3649-1701 FAX 3649-3123

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

*7 シルバー体操A・B・Cはどれか一つをお申込みください。重複申込は無効となります。★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

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

こども・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

*8 ヨガ教室・気功・骨盤調整に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1 電話 5606-3171 FAX 5606-3176

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

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

*9 印が多いほど強度が上がります。

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

こども・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

*9~19の同じ番号の教室は、抽選となった場合、複数受講はできません。

建物総合管理 電気及び空調工事請負 株式会社 ネット

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 株式会社 アクアティック

スポーツの秋！歩いて健康寿命を延ばそう！ウォーキング12週間

江東区には、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、ボールを持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29年8月5日(土) 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
9/18(月・祝) 10:00~12:00	開講式 講演「健康ウォーキング」 学校法人日本教育財団 首都医学校長 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/23(土・祝) ~ 12/2(土) 9・10月は 14:00~16:00頃 11・12月は 13:00~16:00頃	第1回~第11回「ウォーキング」(毎週土曜日) 区内の主な公園や緑道などを巡るコース。 (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。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/9(土) 14:00~16:30	第12回「ウォーキング」 閉講式 講演 共立女子大学教授 川久保 清 氏

職員御礼 こうとう大相撲

テレビで相撲中継を見ていると、取組前に土俵の周りを呼出しが持っている旗が気になりませんか。これは懸賞旗と呼ばれるもので、スポンサーの企業名や商品名が書かれた縦120cm横70cmの幕になります。この場面になると画面が小さくなり、音声も聞き取りづらくなるのは、広告にあたとNHKが判断しているためですが、つつい何本か数えてしまいます。

古くは米や弓、刀が贈られていた懸賞ですが、現在は1本当たり62,000円で、32,000円は取組表掲載料、場内放送料等の手数料、また、力士の納税準備金として相撲協会に引かれ、残りの30,000円が土俵上で行司から勝ち力士へ贈られます。懸賞は原則幕内の取組にのみかけられ、けがや休場による不戦勝の場合には受け取ることができません。

また、受け取るにも作法があります。「心」という字を描くように、右手で左、右、中央と手刀を切ります。片手では受け取れないほど束が厚くなることもあります。



最近では稀勢の里関が初優勝を果たした、平成29年1月場所千秋楽の稀勢の里-白鵬戦で過去最多タイの61本の懸賞がかけられました。懸賞の本数は注目度の高さを示しているということもできます。横綱・大関クラスになれば、多くの懸賞がかかるので当然力士も気合が入りますし、見ている私たちも好取組には力が入るものです。

第71回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月2日(日)から様々な競技が行われました。6月4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 宏了・新戸 和彦 男子の部 川北 武弘 女子の部 入江 悦 新人の部 山本みさき	●軟式野球 小学生の部 七北クラブA 中学生の部 七北クラブB	●ハンドボール 一般男子の部 HC・MILAGRO ●柔道 幼年・小学1年の部 新貝 隼矢(スポ館柔道倶楽部) 小学2年の部 野上 虎鉄(スポ館柔道倶楽部) 小学3年の部 岩澤 壮平(バ デ イ) 小学4年の部 池田 健仁(深川警察署) 小学5年の部 村上 拓(スポ館柔道倶楽部) 小学6年の部 稲山 惺也(スポ館柔道倶楽部) 小学5・6年女子の部 座波 星音(深川 鎌 磨 会) 中学1年の部 渡會 樹生(第三 亀 戸 中) 中学2年の部 荒井 優輝(第三 亀 戸 中) 中学3年の部 奥山 瑠輝(第三 亀 戸 中) 中学女子の部 森 日向葵(深川 鎌 磨 会) 一般有段の部 弟子丸大介(スポ館柔道倶楽部) 小学生団体の部 スポ館柔道倶楽部A
●剣道 小学生低学年の部 真柄俊之介(福住) 小学生高学年の部 森山 凱翔(福住) 中学生の部 大槻 哲平(福住) 高校生の部 宮本 和利(一善) 一般三段以上の部 保坂 一樹(福住) 一般四・五・六段の部 長谷川順平(真水) 団体一般の部 飯田印刷	●ソフトテニス 一般男子1部 緒方・杉野(深川テニスクラブ) 一般男子2部 落合・中澤(G T 辰巳クラブ) シニア男子45歳以上の部 高須・福島(錦旗テニスクラブ) シニア男子60歳以上の部 富田・早田(ホワイトクラブ) 一般女子の部 加藤・鈴木(ホワイトクラブ) シニア女子の部 野口・寒江(深川テニスクラブ)	●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 M J ク ラ ブ 6人制一般男子の部 三 砂 ク ラ ブ 6人制一般女子の部 深 三 ク ラ ブ II 小学生の部 ジュニアファイターズA
●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 増野 秀夫(ベクトル) セミシニア女子の部 菱沼 友子(ベクトル) シニア男子の部 相原 徹人(I P C C) シニア女子の部 藤井 由美(のぞみ) ベテラン男子の部 深澤 良司(ベクトル) 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 武山 嘉成(卓友会) スーパーベテラン女子の部 桂 正子(レインボー)	●空手道(形) 幼年の部 沖田いち花(一友会) 小学生低学年の部 野中 里桜(一友会) 小学生中学年の部 上杉 泰生(一友会) 小学生高学年の部 棟居龍之介(同志会) 中学生の部 角田 空(同志会) ●空手道(組手) 幼年の部 神野 尊(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 松下宗太郎(一友会) 小学生中学年女子の部 岡本 花琉(一友会) 小学生高学年男子の部 高田 青依(一友会) 小学生高学年女子の部 高屋 和姫(一友会) 中学生男子の部 五十嵐剛生(一友会) 中学生女子の部 碓田珠真月(糸東会) 一般有級の部 竹上 博(一友会) 一般有段の部 池原慎太郎(同志会) 団体の部 マエーシデュランガ デソイサ(個人) 石川島 ●なぎなた 演技競技(しかけ応じ) 片岡 萌・金野 夏月 試合競技 段外の部 長門 龍憲 試合競技 有段の部 金野 夏月	●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 一般女子の部 鈴木 郷子 壮年男子50歳以上の部 富田 治芳 壮年女子50歳以上の部 堀川 弘美 壮年男子60歳以上の部 森本 稔 壮年女子60歳以上の部 染谷トシ子 ●ふな釣り 個人の部 山本 秀夫 団体の部 東京亀釣会

※今後は、ボウリング、ソフトボール、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。

あなたの近くにもきっとある！ スポーツセンターMAP

1 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 門前仲町駅 徒歩8分
●都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩8分
●都営バス 門33 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

2 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
●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
●都営地下鉄大江戸線 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

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
●有明テニスの森駅 徒歩15分
●有明駅 徒歩15分
●都営バス 有明一丁目 徒歩3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

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 東陽一丁目 徒歩5分

印刷のことなら お任せください

株式会社 川村印刷

株 式 会 社

☎135-0021
東京都江東区白河2-11-7

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42周年★ 券売機のことなら弊社におまかせください!

42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

60歳以上の健康で働く意欲のある方の入会を募集しています!

シルバー人材センターは、高齢者の働くことを通じた社会参加及び生きがいづくりや、地域社会への貢献等を目的とした公益社団法人です。

- 家事援助(家庭内清掃、洗濯等)
- 植木剪定・草取り
- 宛名書き・賞状書き
- 喫・障子の張替え
- 屋内外軽作業
- 施設管理、駐輪場管理
- 児童通学案内等業務
- その他高齢者向きの仕事

皆様からの仕事のご依頼もお待ちしています。

公益社団法人 江東区シルバー人材センター

☎3649-3533 江東区東陽6-2-17 (高齢者総合福祉センター2階)
ホームページ http://www.koto-sj.jp/

安全と安心 をテーマに 下町探偵団

江東区の生活情報、グルメスポット、イベントなどをお届けする総合サイトです。
<https://www.facebook.com/sitamachio>
<http://www.sitamachi.net>

安全と安心をテーマに
 ●トレーニング指導
 ●高齢者介護予防事業

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/



今年の夏は プールを制覇!!



江東区内6カ所のプールがきみを待っている。
それぞれのプールを楽しもう(^^)

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(水)~8/31(木)】 通常期間【上記以外の期間】 ◆最終入場時間は21:30です。	9:00~21:45 9:30~21:45
	屋外 プール	越中島 プール	【7/ 1(土)~7/20(木)】 【7/21(金)~8/31(木)】 【9/ 1(金)~9/ 3(日)】 ◇アクアスロン、水泳教室でコース制限を設ける日があります。
所在地	6面のスポーツセンターMAPをご覧ください。 ② 深川スポーツセンターと、 ⑦ 健康センターには、プールはありません。		
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) ◆シニア料金でご利用の方は、区内在住で65歳以上であることが分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。 ◆その他、お得な回数券や定期会員証も販売しています。 ◇越中島プールのみ幼児(未就学児)は無料です。		
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。		
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3年生以下は18歳以上の水着を着用した保護者と一緒に入場してください(保護者1人につき3人まで)。 ◆小学4~6年生は2人以上で入場するか、水着を着用した保護者と一緒に入場してください。 ◆小学4~6年生の2人以上、または中学生の方が18時以降に利用される場合には、15歳以上の方(中学生は除く)が施設まで送迎をしてください。 ◇越中島プールは、中学生以下の方が18時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。 ◆妊娠中やその可能性のある方は利用に制限があります。 ◆その他、詳細は各施設にお問合せのうえご利用ください。		

CHANGE YOUR CHANGE YOUR BODY, LIFE.

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・日焼け

☎03-3645-9434

※トコ東武線 南砂町駅西口より徒歩3分

※¥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6月31日まで有効。※料金は税別
※当店の利用が初めての方に限り
※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

コインロッカーの
パイオニア

ALPHA
Innovation for Access

www.alpha-locker.com

株式会社アルファロッカーシステム
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦 1-6-8

私たちに
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>

Coca-Colaとコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。

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

**体を動かす、
新習慣。**

フィットネス&
ジュニアスイミングスクール

見学随時OK!
お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ
オッソ南砂

〒136-0076 江東区南砂6-7-15
トビックプラザ 西館2F

お問合せ
資料請求は
こちら

フリーコール
0077-78-0550

社会人チーム選手

江東区内唯一の本格的クラブチーム。東京都社会人リーグでコートジボワール人プロ選手
中心に「リーグ目指して」活動開始。社会人・大学生・専門学校生対象。
高校生も選手登録・公式試合に出場しています。

園児無料サッカー教室

この2年間で約70回開催。試合もあります。懸命にボールを追う園児が可愛いです。
全く費用が掛かりません。初心者・女児も大歓迎です。100名超の方が登録しています。

**天然芝の
ベイエリア・グラウンド**

区立中学校部活サッカー部へのボランティア外部指導員としてコーチ派遣等、社会貢献活動をこれからも充実。
小学生チームも活発に活動

**パパとママのチームによる
「第1回江東区フットサル選手権」**

10-11月開催。8-12チーム募集。柔らかな天然芝でのフットサルは気持ち良いです。

江東ベイエリア・フットボール・クラブ

<http://www.bayarea-fc.com/> 電話：070-6982-4044

江東区でもっとサッカーしよう
江東区のサッカーを応援しよう
江東区のスポーツを応援しよう

江東区は「ホームタウン」として
2021年に「リーグ」を
開催する地域貢献活動

私たちが活動している
ベイエリア・グラウンドは
江東区内で唯一の
天然芝サッカー専用場
体と心と環境に優しい