

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.104 平成31年(2019年)2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

# 第3回 障害者スポーツフェスタこうとう

知ろう! やってみよう! 応援しよう!



**3月16日(土) 10時から  
江東区スポーツ会館にて開催!!**

どなたでも気軽に参加できる障害者スポーツの  
体験イベントです。

※写真は、来て!見て!パラリンピック種目  
「車いすバスケットボール」の様子です。

### パラスポーツ体験コーナー

- 日時** 3月16日(土) 10:00~15:30 (予定)
- 会場** 江東区スポーツ会館 (北砂1-2-9)
- 問合せ** 深川北スポーツセンター ☎3820-8730  
詳細は、各スポーツセンターに設置のチラシおよび公社ホームページ  
(<http://www.koto-hsc.or.jp>)をご覧ください。



### プログラム

- ★車いすバスケットボール体験
- ★車いすテニス体験
- ★義足体験
- ★射撃(ビームライフル)体験
- ★ミニボッチャ体験
- ★うきうきアーチェリー体験

**参加費  
無料**

- ※事前申込は不要です。直接、会場にお越しください。
- ※室内履きをお持ちください。

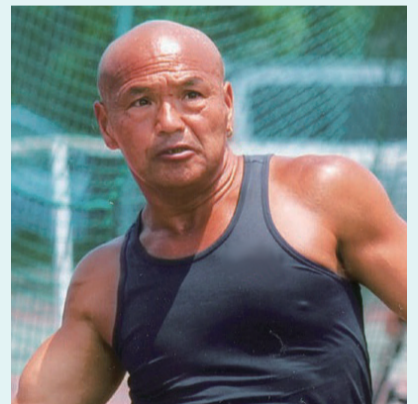
【主催】公益財団法人江東区健康スポーツ公社  
【協力】江東区スポーツ推進委員会、東京ガス(株)東部支社  
【後援】江東区、江東区教育委員会

### 開会式ではトークショーを開催!!

★パラリンピアンによるデモンストレーション  
もあります。



永田 裕幸 さん  
2014年車いすバスケット  
ボール世界選手権日本代表



星 義輝 さん  
車いすテニス指導者

スタンプラリーでオリジナルトートバッグプレゼント!!

**4月からの教室受講生募集!  
WEB申込みを開始しました!!**

**詳しくは2面以降をご覧ください。**

江東区健康スポーツ公社は すべての人がスポーツに親しむ機会を創出していきます。

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 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

★が多いほど強度が上がります。

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

※1 中級者とは、クリアとロビンクができる方を対象にしています。
※2 「体育の日」10/14(月・祝)に行う発表会の参加が必須となり、別途、衣装代がかかります。
※3 ヨガ系の教室に参加される方でヨガマットが必要の方は、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 7 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 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

※4 「幼児水泳」、※5 「こども水泳」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 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

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

※6 [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。重複申込みは無効となります。
※7 「バドミントン」「中級バドミントン」「モーニングバドミントン」「レディース」「中級者バドミントン」は江東区バドミントン協会が行っている大会で、3部以上で登録されている方相当を対象とします。
※9 「モーニングバドミントン」「レディースバドミントン」は江東区バドミントン協会が行っている大会で、3部・4部(初心者)で登録されている方相当を対象とします。

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

こども・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

※10 「ベビー体操」、※11 「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 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

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

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

こども・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

※12 「有明キッズア」に参加のお子様はボンボン(別料金)が必要です。
※13 「親子水泳」、※14 「キッズスイム」、※15 「ジュニアスイム」は、複数申込が可能ですが、当選した場合いずれか「1教室」のみのお受講です。(空きがある場合を除く)

第1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。
■往復はがき記入例
62 □□□-□□□□
(返書) 受講者の住所 受講者の氏名
① 教室No.・教室名/コース
② 受講者氏名・ふりがな
③ 生年月日・年齢
④ 4月から5月の新学期(小中学生は記入)
⑤ 性別
⑥ 郵便番号・住所
⑦ 必ず連絡が取れる電話番号
⑧ 保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入)
⑨ 区外在住の方で区内在住の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在住の方は学校名
申込み締切(必着) 抽選 支払締切 追加申込み受付開始
3月1日(金) 3月6日(水) 3月21日(木・祝) 3月10日(日)AM9:00~
●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。

教室WEB申込みスタート!
WEBから会員登録・教室の申込み・抽選結果の確認などができます。
【WEB申込方法】
ステップ1:会員登録
① 弊社ホームページの各施設教室案内から申込システムへ
② メールアドレスを登録し、返信メール URL から会員登録
ステップ2:教室の申込み(申込み締切日:23:55まで)
① 申込システムのトップページからログイン
② 施設、教室を選んで申込み
ステップ3:抽選結果の確認
① 抽選後にログインし結果を確認
② 当選後は施設窓口にて受講料のお支払い
【注意事項】
●会員登録にはメールアドレスが必要です。
●詳しくは、弊社ホームページの各施設教室案内から申込システム「利用方法・利用規約」をご確認ください。
●抽選は、「往復はがき」および「窓口でのお申込み」と合わせて行います。同一教室への重複申込みはできません。

株式会社 プロアバンセ
PROAVANCE CORP
〒114-0022 東京都目黒区東目黒2-26-6 五反田駅前ビル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
●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

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

温室工事
造園工事
貸鉢リース
グリーンテック(株)
〒121-0054 東京都足立区辰居1-8-4-102
TEL.03-5682-5607 FAX.03-5682-5610
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

スポーツを愛する
すべての人を
応援します
スポーツ用品・各種ユニフォーム等 全館
有明スポーツ
リードスポーツ
●本社
〒270-0034
千葉県松戸市新松戸1-117
TEL.047-345-5008 FAX.047-345-5008
●東京支店
〒121-0054 東京都足立区辰居1-8-4-102
TEL.03-5682-5607 FAX.03-5682-5610
●埼玉支店
〒344-0066 埼玉県春日部市豊町5-6-5-101
TEL.048-755-5677 FAX.048-755-5677



江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区健康センター 検索

一般向け教室

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. Lists various fitness classes like morning refresh, yoga, and aerobics.

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. Lists classes for children and parents.



▲エアロボクシング



▲yoga

第72回(平成30年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

- List of winners for various sports including shooting, table tennis, badminton, and table tennis. Includes names of athletes and their respective teams.

みんなが楽しめるスポーツ♪ ボッチャ&カローリング 参加費無料!

ボッチャ講習会



どなたでも楽しめる「ボッチャ講習会」を開催します。「障害者スポーツフェスタこうとう」で行われるボッチャ大会の前に、みんなで練習しませんか。

- Event details: Date (Feb 23), Time (14:00-16:00), Location (East Tokyo Sports Center), Fee (Free), etc.



深川スポーツセンター杯カローリング大会2019

昨年の流行語大賞「そだねー」といえば、2018年平昌オリンピックで日本が活躍した「カローリング」。カローリングを屋内でできるように考案された「カローリング」の大会を開催します。



- Event details: Date (Mar 3), Time (9:00-12:30), Location (Fukagawa Sports Center), Fee (Free), etc.

健康講演会「野菜を食べると健康にいい理由」受講生募集

テレビ出演等で話題になった「カリスマ青果店主」杉本晃章氏をお招きして、「野菜のとり方と運動効果の向上」、「野菜の栄養を残さないコツ」などについて、野菜のトリビアを交えて楽しくお話いただけます。

- Event details: Date (Mar 17), Time (13:00-15:00), Location (Health Center), Fee (Free), etc.



杉本 晃章 氏

【プロフィール】東京都青果物商業協同組合 理事 同組合北足立支所 副支所長 東京都食育推進協議会 委員 東京都中央卸売市場、いちば食育応援隊 講師 足立区経済活性化会議 委員 ほか

【出演番組】NHK番組 あさいチ NHK番組 プロフェッショナル仕事の流儀 TBS番組 とりのマエストロ テレビ東京番組 和風総本家 テレビ東京番組 ガイヤの夜明け ほか

あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

Map showing 7 sports centers across the district with their addresses, phone numbers, and nearby transportation routes.



駅伝競走大会(女子の部)の様子 会場:豊洲冬の公園特設コース

第73回(平成31年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。詳細は、江東区健康スポーツ公社のホームページをご覧ください。

【問合せ先】江東区スポーツ会館 ☎3649-1701

Advertisement for Katori (松本文信堂) and Net (株式会社 ネット) with contact information and services.

Advertisement for Senior Yoga (シニアヨガ) with details on classes and contact info.

Advertisement for Katori (毛和) with contact information and office products.

# 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

## 「アーチェリー」

夢の島公園では、オリンピック、パラリンピックともに「アーチェリー」が開催されます。

それぞれ個人戦と団体戦があり、パラリンピックでは、遠くまで飛ばすことができるように滑車が設置された「コンパウンド」という弓を使用する部門もあります。

オリンピックでは、2012ロンドン大会で銀・銅メダルを獲得しています。

アーチェリーは、弓をコントロールする強靱な筋力と、プレッシャーに打ち勝つ精神力と集中力を要するスポーツです。

競技では、戦術や試合の運び方、点数を競い合う白熱したプレーに注目し、日本選手のメダル獲得に期待しましょう。



提供「日本身体障害者アーチェリー連盟」



提供「全日本アーチェリー連盟」

## 「マラソン祭り」 東京都ランナー応援イベント2019

江東区のチアダンスチームと明治小マーチングバンドが、東京マラソン2019に出場するランナーを元気づけ、沿道の活気を演出します。一緒に、ランナーを応援しましょう！！

- 日 時 3月3日(日) 10:10~12:25 (予定)
- 会 場 江東区深川ふれあいセンター前 (19.3km地点付近)
- 問 合 せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571



## 東京2020公式オリジナル商品好評販売中!!



東京2020公式オリジナル商品の販売を、江東区スポーツ会館にて開始しました。4月からは、区内全スポーツセンターで販売を開始します。

©Tokyo2020 Organising Committee

## 「ダニエル・ディアス選手」からのメッセージ

ブラジルを代表するパラアスリート「ダニエル・ディアス選手」が、有明スポーツセンターに来場し、大切なメッセージを残してくれました。

「人生で困難があっても夢を信じるのが大切です。夢を実現するためには信じてあげることが大切です。」

「Keep Smiling! 笑顔を絶やさなさい。笑顔は人生を変える力。そして、夢を叶える力を持っています。」

今後とも、ダニエル・ディアス選手に温かい声援を送りましょう。



### プロフィール

上肢と下肢に先天的な欠損をもち、16歳の時に水泳を始める。2008北京大会では4個の金メダル、2012ロンドン大会では全て世界記録で6個の金を獲得した。2016リオ大会では、ブラジルのアンバサダーとして活躍し、競技でも優勝するという功績を残した。2009年、2013年、2016年に障がい者スポーツ選手オブザイヤーを受賞。



## 東京イースト21公式キャラクター テンシエルに会いに行こう!



東京イースト21

## TOKYO イースト21

ホームページ: <http://tokyo-east21.co.jp>

インフォメーション(東京イースト21)

10:00~18:00(14:00~15:00巡回の為不在)

TEL.03-5632-9111

〒135-0016 東京都江東区東陽6-3-2

検索

**25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 BOTTLERS JAPAN INC. <https://www.ccbji.co.jp/>

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

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。  
※2019年3月末まで有効。  
※当店のご利用が初めての方に限ります。

東陽町スーパーセンターもご利用できる  
関東エリアメンバーも募集中!