

うのけんに学ぶ ランニングのすすめ!

江東区の皆さま! 亀戸出身、吉本興業のお笑い芸人「げんぎ〜ず」宇野けんたろうです! 芸能活動しながらマラソンをしています。

お笑いだからと言って、ニタニタしながら走っている訳ではありません。「ガチ」です。本気過ぎて周りからも「どっちが本業だよ!」なんてツッコムを受けている始末です。

第三亀戸中学校で陸上競技を本格的に始め、高校時代は「全国高校駅伝」にも出場。夢は必ず箱根駅伝を走る! のはずが、高校を卒業後に出了言葉はまさかの「お笑い芸人になる!」。

家族にこう告げた時、全員が吉本新喜劇並みにズッコケました。あの光景は今でも忘れられません。



コトブキヤ陸上部

YouTube「うのけんランチャンネル」でも楽しくランニング情報配信!!



https://www.youtube.com/@unoken

主な経歴
・フルマラソン2時間33分30秒(東京マラソン2017)
・第40回江東シーサイドマラソン大会ゲストランナー
・NHK大河ドラマ「いだてん〜東京オリムピック騒〜」出演
・TBS日曜劇場「陸王」出演
・TBS「オールスター感謝祭」赤坂五丁目ミニマラソン優勝

Q. なにから始めたら良い?

A. まずはウォーキングから始めましょう! ゆっくりから徐々に歩くスピードを上げていき、そのまま走りに運動させます。目安は30分くらい! 初めから鼻息荒く「5kmは歩かずに走ってやる」はアウトです!!

Q. どんなシューズが良い?

A. 厚み・クッション性・軽量性の3拍子がそろっている物を購入しましょう。いきなり厚底カーボンシューズをすることはオススメ出来ません。厚底カーボンシューズは上級者向けです!

Q. 楽しむポイントや注意点は?

A. お洒落なウェアやランニングのアイテムを身につけるだけでやる気がぐっと上がります。走った後のご褒美を考えながら走ってみましょう!!

Q. ランニング前後にすべきことは?

A. 走る前は軽めの体操がベスト! イヤでも走ってれば可動域は広がります。終了後は軽くストレッチをし、しっかりお風呂につかりましょう。その日の疲れはその日のうちに取る!

Q. どんな効果がありますか?

A. 走る=キツイ・苦しいが必ずあると思いますが、ランニングをした後は充実感と達成感に溢れます。何よりもご飯がとても美味しく感じます。そして頑張った自分に自信がつき、クヨクヨしていた私にサヨナラ出来ます。何かで上手くいかない時こそランニングが気分転換になります。

教えてうのけん! ランニングのいろいろ

亀戸スポーツセンター「ハーフマラソン対策講座」や「第40回江東シーサイドマラソン大会」のゲストランナーなど、数々のランニングイベントで活躍中の宇野けんたろう(通称うのけん)さんに、ランニングの魅力やポイントなど、いろいろ聞いてみました!

すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



● 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁られています。私営・販売: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

私の健康プロジェクト

江東区健康スポーツ公社 令和5年度 新規事業

3か月間、ひとりひとりの目的に合わせ管理栄養士による食生活や運動指導のプロによる専門的なアドバイスによって、トレーニング室だけでなく各施設の多様なスポーツ事業等で健康をサポートいたします。



施設名	実施期間(予定)	申込期間
有明スポーツセンター	8月 5日(土)~10月31日(火)	申込受付中
東砂スポーツセンター	8月26日(土)~11月26日(日)	8月 6日(日)より申込順
亀戸スポーツセンター	9月 1日(金)~11月30日(木)	
江東区スポーツ会館	9月 9日(土)~12月 3日(日)	
深川北スポーツセンター	9月 5日(火)~12月 6日(水)	8月16日(水)より申込順
深川スポーツセンター	9月 9日(土)~12月10日(日)	

◆本紙は公財「江東区健康スポーツ公社」の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。
◆年4回(7・9・11・2月)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。掲載料など詳細につきましては、事務局管理係までお問合せください。
☎(064)754000

フィットこうとう 広告募集中!



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榑浦 1-6-8

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

http://www.dkd.co.jp

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

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.115 令和5年(2023年)7月20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
https://www.koto-hsc.or.jp/
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙



そうだと、プールへ行こう。

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

画像提供: 東京アクアティクスセンター

わたしたちの街にはたくさんプールがあるんです

①東京アクアティクスセンター

東京2020大会の水泳競技会場であり、国際大会・全国大会の開催や、江東区民体育大会水泳大会会場でもある東京アクアティクスセンターは、メインプール、サブプール、ダイビングプールがあり、大会利用のない一般開放日はいつでも誰でも個人利用が可能です。水深2mのプールもありますが、泳げない方でも1.1mの深さで水中歩行から楽しめる施設です。テレビで観ていた憧れの舞台を利用してみてはいかがでしょうか。詳しくは、二次元コードより施設ホームページをご確認ください。



▲各務さん

地域のみなさまに親しまれる施設を目指します！水質抜群のプールをぜひご利用ください。スタッフ一同、お待ちしております。



所在地：江東区辰巳2-2-1
TEL：03-5534-6410
営業時間：9:00～21:00
管理団体：(公財)東京都スポーツ文化事業団



②BumB(ぶんぶ)東京スポーツ文化館

夢の島公園内アーチリー場に隣接する当施設は、プールの他、アリーナ、フィットネスジム、ミュージックスタジオや宿泊施設を併設する複合型施設です。天井が高く解放感抜群なプールには3種のプール槽(25m、12.5m、幼児用)とウォーターライダー(夏季等期間限定)、採暖室を備えています。



所在地：江東区夢の島2-1-3
TEL：03-3521-7321
営業時間：9:00～22:00
管理団体：PFI区部ユース・プラザ(株)



▲田中さん

館内にはレストラン、売店も併設しております。ご家族揃ってお越しいただき、楽しい時間を過ごしてください。

③越中島プール(夏季限定)

夏季のみ開設している屋外プールです。(荒天・イベント等で利用不可の場合あり)7/21～8/31の夏休み期間はナイター営業もしています。



詳しくは、二次元コードより施設ホームページをご確認ください。

所在地：江東区越中島1-3-23
TEL：03-5620-0045
(開設期間中のみ)
営業時間：時期により変動
(ホームページ参照)
管理団体：江東スポーツ施設運営パートナーズ



▲小林さん

市内でも数が少ない屋外の50mプール！7月21日(金)～8月31日(木)まではナイトプールも楽しめます♪夏はプールで泳ごう！！



☆はプールのあるスポーツセンター

④江東区立豊洲西小学校プール

豊洲西小学校のプールを、江東区在住、在勤、在学者を対象に一般開放しているプールです。(小学校の利用日等を除く)利用に際し、小学1年生以上は予め利用者登録が必要です。



詳しくは、二次元コードより施設ホームページをご確認ください。

所在地：江東区豊洲5-1-35
TEL：03-5144-1311
営業時間：時期により変動
(ホームページ参照)
管理団体：(株)フクシ・エンタープライズ



▲加藤さん

オープンから丸8年経ちましたが、綺麗な施設ですねとお褒めの言葉をよく頂きます。屋内プールのため、季節・天候問わず快適にご利用いただけます。ご利用お待ちしております。

☆江東区スポーツ会館およびスポーツセンターのプールもご利用ください

江東区スポーツ会館、亀戸、有明、東砂、深川北の各スポーツセンターには25mプール等があり、休館日を除き9:30(夏季(7/19～8/31))は9:00)からご利用いただけます。



管理団体：(公財)江東区健康スポーツ公社
事務局TEL：03-3647-5402

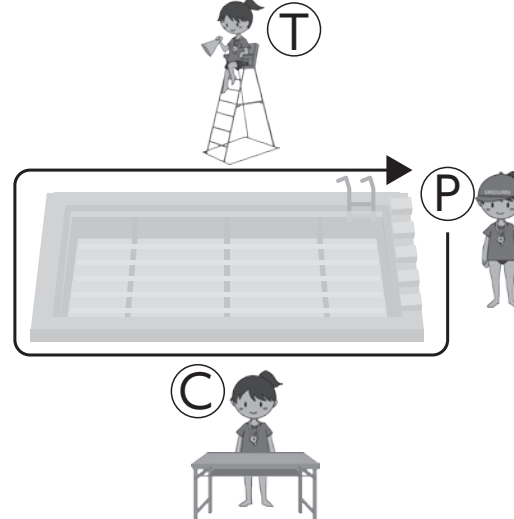


安心してプールをご利用いただくために、こんなことを行っています

プールを安全にご利用いただくため、また清潔なプールを維持するために、施設では様々な業務を行っています

●監視員の配置

プールを安全にご利用いただくために、「CTPR」という監視体制で、役割を明確にしています(下表参照)。監視員は、ルールやマナーがしっかり守られているか、利用されている方に異変が起きていないかを常にチェックしています。重大事故につながりやすい水中でのトラブルに迅速に対応するために、当公社が管理するプールでは、監視員の中に日本赤十字社認定の「赤十字水上安全法救助員Ⅰ」等の資格を有する救助員を1名以上配置しています。



配置	役割
C (コントロール)	監視業務の中核としてプール全体の状況を把握し、各所への指令や場内放送を行い安全を維持する。
T (タワー)	監視台からの視点を生かし、水面・水底・プールサイドの安全管理を行う。異常時は笛やメガホンで知らせる。
P (パトロール)	プールサイドを移動しながら低い視点で水面・水底・プールサイドの安全管理、利用者対応等を行う。
R (レスト)	集中力維持のため不測の事態に備えつつ休憩する。プール場内以外の見回りや清掃、水質検査等を行う。

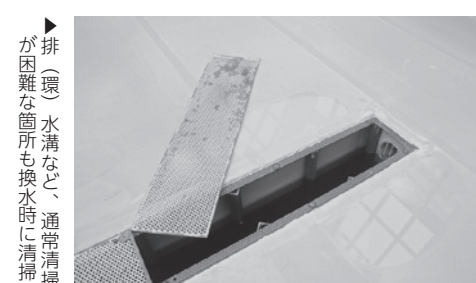
きれいなプールを保つために、こんなことを行っています

●施設の清掃

営業時間前後のブラッシングや、営業時間中のプールサイドの水かき等でカビや汚れを防ぎます。



滑りやすい床ツはシコメにすいラフツは



排水(環水溝など)通水清掃が困難な箇所も換水時に清掃

●水の清掃(ろ過)

プール水は、不純物(ゴミ・汚れ)を取り除く「ろ過」、塩素剤などを用いて行う「消毒」、あふれ出た水等を補給する「注水」等、利用状況に合わせ工夫しながら、定められたプール水質基準内で管理しています。24時間運転のろ過機の場合、厚生労働省の基準で、プール水全量を1日4回以上過します(1時間につき、プールの全容量の6分の1)。ろ過のほか、常時排水と注水も行い、日々プール水を入れ替えています。



●水の総入れ替え(換水)

年に2回(夏前と年末年始の休館中)に、プールの水をすべて入れ替える換水作業を行います。排水後、空になったプール内の清掃及び安全点検もあわせて行っています。

安全と安心をテーマに

○トレーニング機器
○健康グッズ
○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
https://tokyotaiiku.com/

株式会社 プロアバンス
〒141-0002 東京都品川区東品川2-5-5 五反田中興ビル5F
TEL:03-6273-1400 FAX:03-6273-1415
https://www.proavance.co.jp

マミ体操クラブ
～江東区のキッズアタナス・リーディング・親子・子供体操クラス～
マミ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/
マミ体操クラブInstagram

SR SWIMRUN
https://www.swimrun.info/
tel.080-5674-8436

◆本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。◆年4回(7・9・11・2月号)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。掲載料など詳細につきましては、事務局管理係までお問合せください。(03(647)5402)

フィットこうとう 広告募集中!

足裏フットケア

魚の目で 痛んでいる人たちの ところどころ ぐんぐん のしのし さらさら ぶらぶら さっさと自由に歩きたい。そして 飛んだり 跳ねたり かけ足も マラソンもしてみたい。

こんな願いの快足生活に届えるために。
★魚の目山田家代々伝承の手法
魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法 1回処理で痛み解消・快足生活復活! 出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽に問合せください。
☎03-3640-6602 魚の目山田◎検索

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

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

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～

スポーツ施設管理・運営・指導・企画
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
https://www.fep0294.co.jp

体育功労者・体育優秀選手・体育優秀チーム等の表彰・栄章の受賞

(1) 令和4年度江東区体育協会表彰規程に基づく表彰

①江東区体育功労者(13名)

石井 潔(水 泳) 酒井 明男(軟式野球) 櫻井 衛壽(ソフトテニス)
河西 博貴(卓 球) 徳安 秀正(柔 道) 高梨江利子(レクリエーション)
原嶋 健一(バドミントン) 速水美枝子(テニス) 田中かほる(ラジオ体操)
中島由香里(なぎなた) 松尾 直子(ソフトボール) 若林 成嘉(気合道)
大野 輝子(ビーチボール)

②江東区スポーツ功労者(12名)

佐久間理緒(陸 上) 三橋 健也(バドミントン) 井上 拓斗(バドミントン)
金子 祐樹(バドミントン) 松友美佐紀(バドミントン) 芝本 航矢(空手道)
相高 花帆(中体連) 沼田蒼太朗(体 協) 重松 駿(体 協)
重松 陽(体 協) 坂井友里愛(体 協) 小山すみれ(体 協)

③江東区スポーツ功労チーム(1チーム)

BIPROGYバドミントンチーム(男子) (バドミントン)

④江東区体育優秀選手(77名)

天野 規朝(陸 上) 和知 楓(陸 上) 青木 柊真(陸 上)
外島 大翔(陸 上) 石井 渚彩(陸 上) 小栗 昇大(陸 上)
佐山 直毅(陸 上) 安達 夏輝(水 泳) 篠田 大輝(水 泳)
上山 千里(水 泳) 渡邊 智世(ソフトテニス) 竹内 美鶴(ソフトテニス)
大山 泰子(ソフトテニス) 小沢 文子(ソフトテニス) 伊藤 寧袖(柔道)
岡本麻貴子(バドミントン) 阿佐野 康(バドミントン) 山村徳太郎(バドミントン)
矢野 節子(バドミントン) 安達 旺伸(空手道) 野上 愛麻(空手道)
瀧川 怜奈(空手道) 高橋 剛弘(ラジオ体操) 中島 綾香(なぎなた)
田上明花里(なぎなた) 池田みちる(なぎなた) 南 和穂(なぎなた)
平野友泉乃(なぎなた) 中山 晶恵(なぎなた) 山本小百合(なぎなた)
片岡 萌(なぎなた) 吉積 彩乃(なぎなた) 河合 歩佳(なぎなた)
守屋なつ海(なぎなた) 刈 美形(なぎなた) 中島由香里(なぎなた)
田中 里彩(なぎなた) 加藤百合奈(エアロビック) 加藤真由美(エアロビック)
寺田将太郎(中体連) 池田 健仁(中体連) 中島 杏子(中体連)
櫛野カリック(中体連) 渡辺 琴(中体連) 前田 珠希(中体連)
門田 拓磨(中体連) 関 好輔(中体連) 佐伯 隆玄(中体連)
崎山 蒼空(中体連) 佐々木隆之介(中体連) 綿貫 蒼(中体連)

櫻井ありす(中体連)

森下 有澄(中体連)

櫻井 陸(中体連)

末廣 一晴(中体連)

新井 汰知(体 協)

児玉 一輝(体 協)

石井 蒼馬(体 協)

笹原 魁(体 協)

大野 青空(体 協)

平松 葵(中体連)

小崎 空(中体連)

河野 めぐ(中体連)

小松 悠人(中体連)

新井 結花(体 協)

寺尾舜太郎(体 協)

安廣 周真(体 協)

山木 里桜(体 協)

飯塚 竜士(体 協)

川上 ゆあ(中体連)

秋山 駿(中体連)

大西 優奈(中体連)

小山 隼人(中体連)

新井 辰弥(体 協)

昌中 正悟(体 協)

上原 千歩(体 協)

大橋 愛(体 協)

⑤江東区体育優秀チーム(13チーム)

東京都立城東高校女子4×400mリレーチーム(陸上)
江東区立深川第三中学校女子フリースタイルチーム(水 泳)
深川クラブ(軟式野球)
深川ジャイアンツ(軟式野球)
深川ジャイアンツ ジュニア(バドミントン)
江東区(男子チーム)(サッカー)
FC OHANA(なぎなた)
江東区なぎなた連盟選抜チーム(中体連)
STARRY WINGS(チアダンス)(中体連)
江東区立亀戸中学校 関東入賞チーム(陸上)
江東区立亀戸中学校 全国入賞チーム(陸上)
江東区選抜(陸上)(中体連)
江東区立深川第一中学校バスケットボール部(中体連)

⑥生涯スポーツ優良団体(1団体)

KTJ

(バドミントン)

(2) 永年の功績による栄章の受賞

①東京都スポーツ功労賞表彰

スポーツ功労者／山口 文子(民謡連盟)

②(公財)東京都体育協会表彰

生涯スポーツ功労者／野田 悦子(レクリエーション協会)
生涯スポーツ優良団体／江東区陸上競技協会

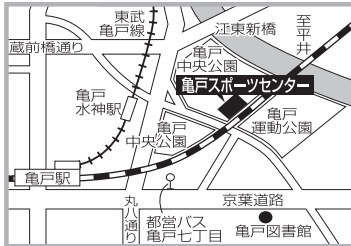
亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1

☎ 5609-9571 / FAX 5609-9574

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26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
亀1	免疫力アップ体操(火) ※1	10:00～11:00	火	9/12～12/19(14回)	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目指します。	各42人	5,600円
亀2	免疫力アップ体操(水) ※1		水	9/13～12/20(15回)			6,000円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30	木	9/ 7～12/14(14回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	7,280円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
亀4	体幹アップトレーニングプラス	9:40～10:40	火	9/12～12/19(14回)	42人	7,980円
亀5	ハワイアンフラ(朝)	11:00～12:00			各40人	7,980円
亀6	太極拳	13:15～14:15	水	9/13～12/20(15回)	42人	7,980円
亀7	体幹アップトレーニング	11:30～12:30			42人	8,550円
亀8	リラックスヨガ	13:30～14:30	木	9/ 7～12/14(14回)	各40人	8,550円
亀9	ヨガ	9:30～10:30			40人	7,980円
亀10	美調整ストレッチ	11:00～12:00	火	9/12～12/19(14回)	各36人	9,520円
亀11	火曜夜のスイミング	19:00～20:00				9,520円
亀12	アクアピクス	11:15～12:15	水	9/13～12/20(15回)	10,200円	

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

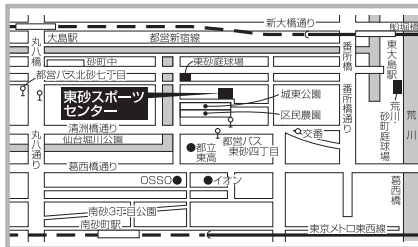
東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1

☎ 5606-3171 / FAX 5606-3176

交通機関

- ・東京メトロ東西線 南砂町駅(東口2a) 徒歩20分
- ・都営新宿線 大島駅(A5) 徒歩20分
- ・都営バス(門21 秋26 両28 亀29 亀21) 東砂四丁目 徒歩5分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30	火	9/12～11/28(11回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	5,720円
東2	シニア体操(水) ※1		水	9/13～11/29(12回)		65人	4,800円
東3	シニア体操(木) ※1	9:30～10:30	木	9/14～11/30(11回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	35人	4,400円
東4	シニア体操(金) ※1	13:00～14:00	金	9/15～11/24(10回)		65人	4,000円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東5	モーニングバドミントン ※2	10:00～11:30	火	9/12～11/28(11回)	60人	7,370円
東6	きがるにエアロピクス	14:50～15:50			50人	6,270円
東7	イブニングバドミントン ※2	19:30～21:00	水	9/13～11/29(12回)	60人	8,040円
東8	ヨガ(木) ※3	14:30～15:30	木	9/14～11/30(11回)	6,270円	
東9	ヨガ(金) ※3	9:30～10:30	金	9/15～11/24(10回)	各50人	5,700円
東10	ハワイアンフラ	14:30～15:30			5,700円	
東11	アクアピクス	11:00～12:00	火	9/12～11/28(11回)	7,480円	
東12	水中らくらく運動	14:00～15:00	水	9/13～11/29(12回)	8,160円	
東13	東砂SCスイミング(中級) ※4	11:00～12:00	木	9/14～11/30(11回)	30人	7,480円
東14	東砂SCスイミング(初級) ※4		金	9/15～11/24(10回)	36人	6,800円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1～※4の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

オンラインヨガ教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」でリアルタイム配信いたします。

期間：9/10～11/26 時間(曜日・回数)：10：00～11：00(日曜・全12回) 受講料：6,840円(Zoomで配信)
※今回より、録画した教室内容を1週間視聴できる「見逃し配信」を行います。ぜひ、ご利用ください。



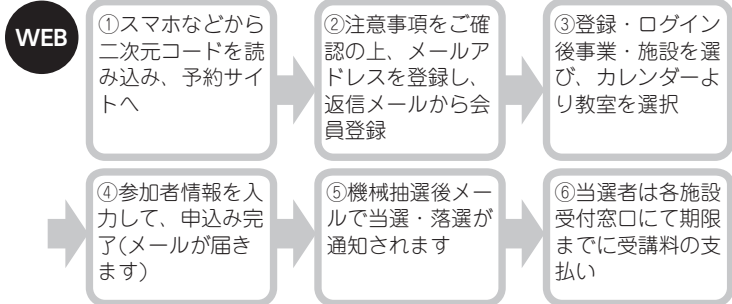
申込方法

WEB 往復はがき 窓口

WEB、往復はがき、窓口のいずれかの方法でお申込みいただけます。

往復はがき 以下を参考に往復はがきでお申込みください。

申込締切	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
7月31日(月) 必着 (WEB 24:00 締切)	8月4日(金)	8月18日(金) 21:00まで	8月11日(金・祝) 9:00より



- 検索画面では、カレンダーの開催初日に表示されています。教室名をクリックしてお申込みください。
※教室名をクリックできない場合は、ログインをし直してください。
- 個人利用・教室・イベント予約サイト URL
<https://koto-hsc3.rev.jp/>



※ワクチン接種会場の設置等による事情により、内容変更や開催中止となる場合があります。

開催する教室は、5～7面の
一覧表にてご確認ください

工業用ゴム切削・加工メーカー
山豊護謨株式会社
ゴムの事ならヤマトヨゴムへ！

〒135-0004 東京都江東区森下3-5-8
TEL：03-5624-8088 FAX：03-5624-6330
<https://www.yamatoyogomu.co.jp>



オフィス用品・学校用品・防災用品

KATORI
株式会社香取

TEL 03(3646)3571 FAX 03(3649)4951

オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに1教材にIECOに！さらなる創造力を！

有限会社 アクアティック

越中島プール、オープン!!
スタッフ募集中心!!

〒135-0048
東京都江東区門前仲町1-17-3-303
TEL 03-5809-9400 FAX 03-5809-9438
<https://www.aquatic.co.jp>



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

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 東京都江東区市場2-21-2 電話03(6809)8970(代)



光管財株式会社

- ・建物総合管理業務
- ・設備保守業務
- ・警備 受付等業務
- ・学校用務業務
- ・図書館業務
- ・貯水槽清掃業務

〒123-0842 東京都足立区栗原三丁目10番19-105号
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

深川スポーツセンター

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

交通機関

- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線
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(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分

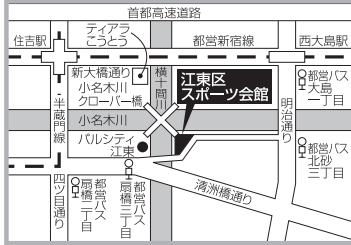


江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎ 3649-1701／FAX 3649-3123

交通機関

- ・東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
- ・都営新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
- ・都営バス 大島一丁目 徒歩8分
扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
深1	シニア体カアップ体操(火) ※1	13:30～14:30	火	9/ 5～12/19(15回)	生涯元気に！有酸素運動をメインに体カアップを目指す教室です。	各35人	6,000円
深2	シニア健康体操脳トレプラス ※1	9:30～10:30	水	9/ 6～12/20(16回)	レクリエーションを織り交ぜ、楽しく体を動かすクラスです。		6,400円
深3	シニア健脚力アップ体操 ※1	11:00～12:00			いつまでも自分の足で歩き続けられるように、健康維持をサポートします。		6,400円
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30～10:30	木	9/ 7～12/21(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		7,800円
深5	シニア体カアップ体操(金) ※1	13:30～14:30	金	9/ 8～12/22(15回)	生涯元気に！有酸素運動をメインに体カアップを目指す教室です。		6,000円
深6	シニア筋力アップ体操 ※1	14:00～15:00			日常生活を元気に過ごすための筋力アップや、コーディネーション(調整)を行います。		6,000円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料	
深7	ナイトクライミング	19:00 ～ 20:00	月	10/ 2～ 12/ 4 (6回)	16人	9,000円	
深8	シェイプアップ体操① ※2	9:30 ～ 10:30	火	9/ 5～ 12/19(15回)	各30人	8,550円	
深9	シェイプアップ体操② ※2	11:00 ～ 12:00				8,550円	
深10	身体を整えるコアトレ	15:15 ～ 16:15			25人	8,550円	
深11	バドミントン ※3	19:00 ～ 20:30			64人	10,050円	
深12	卓球			9/ 5～ 10/31 (8回)	30人	4,800円	
深13	エンジョイバドミントン ※3※4	9:00 ～ 10:30	水	9/ 6～ 12/20(16回)		32人	10,720円
深14	中級者バドミントン ※6	10:45 ～ 12:15				28人	12,960円
深15	柔道(一般) ※8	19:00 ～ 20:30				20人	9,120円
深16	ピラティス	9:30 ～ 10:30	木	9/ 7～ 12/21(15回)	30人	8,550円	
深17	モーニングバドミントン ※3※5	9:00 ～ 10:30	金	9/ 8～ 12/22(15回)		32人	10,050円
深18	体力&免疫力アップ体操	9:30 ～ 10:30				30人	8,550円
深19	モーニングクライミング	10:00 ～ 11:00		9/ 8～ 10/13 (6回)	16人	9,000円	
深20	リフレッシュ体操	11:00 ～ 12:00			9/ 8～ 12/22(15回)	30人	8,550円
深21	リラックスヨガ ※7	8:50 ～ 9:50			土	9/ 9～ 12/23(15回)	各35人
深22	パワフルヨガ ※7	10:05 ～ 11:05	8,550円				
深23	ソフトヨガ ※7	11:20 ～ 12:20	8,550円				

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深24	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	9/ 7～12/21(15回)	40人	8,550円
深25	レディースバドミントン ※3※5	10:45～12:15	金	9/ 8～12/22(15回)	64人	10,050円

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
深26	ミニバスケットボールA	15:00～16:00	水	9/ 6～12/20(16回)	小学1～3年生	各60人	8,320円
深27	ミニバスケットボールB	16:10～17:10			小学3～6年生	20人	8,320円
深28	柔道(小中学生) ※8	19:00～20:30			小中学生	20人	8,320円
深29	キッズバク転チャレンジ	16:15～17:15	木	9/ 7～10/ 5(5回)	小学生	20人	10,000円
深30	DANCEIDANCEIDANCEI	16:30～17:30	金	9/ 8～12/22(15回)		30人	10,800円
深31	ベビー体操(土)	10:10～11:00	土	9/ 9～12/23(15回)	1・2歳児と保護者	各20組	12,300円 双子13,800円
深32	ひよこ体操(土)	11:10～12:00			2・3歳児と保護者	各20組	12,300円 双子13,800円
深33	ジュニアライミングスクール	9:30～10:30		9/16～11/18(6回)	小学3～6年生	12人	9,000円
深34	親子クライミングスクール	11:00～12:00			小学1・2年生と保護者	6組	18,000円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1～3、※7の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
※8一般と小中学生合わせて20人です。

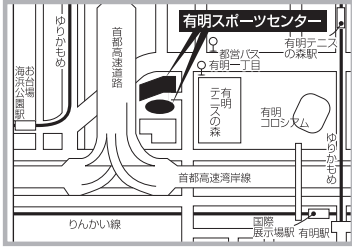
教室名/コース	対象	※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区分と同等。
※4 エンジョイバドミントン	初心者～4部相当	
※5 モーニングバドミントン/レディースバドミントン	初心者～4部・3部相当	
※6 中級者バドミントン	3部～2部相当	

有明スポーツセンター

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

交通機関

- ・東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ)
お台場海浜公園駅 徒歩10分
- ・東京臨海高速鉄道りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00～14:00	木	9/ 7～12/21(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	25人	7,800円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有2	BODYART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ※1	9:30～10:30	火	9/ 5～12/19(15回)	30人	8,550円
有3	バドミントン	10:30～12:00			40人	10,050円
有4	発声エクササイズ	13:30～14:30			20人	5,700円
有5	コンディショニング&エクササイズ	19:00～20:00			30人	5,130円
有6	ヨガ ※1	10:00～11:00	金	9/ 8～12/22(15回)	45人	8,550円
有7	リフレッシュヨガ ※1	19:30～20:30				8,550円
有8	アクアピクス	10:00～11:00	火	9/ 5～12/19(15回)	各30人	10,200円
有9	アクアポウォーターアウト		木	10/ 5～12/14(10回)		6,800円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有10	ハワイアンフラ	10:00～11:00	水	9/ 6～12/20(16回)	各30人	9,120円
有11	ナイトフラ	19:15～20:30				9,120円
有12	レディーススイミング	10:00～11:00				10,880円

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料	
有13	キッズチャレンジ体操 ※2	15:45 ～ 16:45	火	9/ 5 ～ 12/19(15回)	3～5歳児	30人	10,800円	
有14	親子リトミックくま ※2	9:45 ～ 10:45	木	9/ 7 ～ 12/21(15回)	1・2歳児と保護者	各25組	12,300円 双子13,800円	
有15	親子リトミックひよこ ※2	11:00 ～ 12:00			教室初日に生後8か月～ 2歳3か月児と保護者		12,300円	
有16	有明キッズシア	16:45 ～ 17:45			小学生	30人	11,250円	
有17	田中芳美先生の親子体操タイムA	10:00 ～ 10:50	日	9/10 ～ 12/24 (8回) (隔週)	4・5歳児と保護者		7,440円	
有18	田中芳美先生の親子体操タイムB	11:10 ～ 12:00			2・3歳児と保護者		7,440円	
有19	親子水泳 (土) A ※2 ※3	9:30 ～ 10:30	土	10/ 7 ～ 12/16(11回)	おむつのとれた 3～5歳児 と保護者	各30組	8,030円	
有20	親子水泳 (土) B ※2 ※3	10:40 ～ 11:40						8,030円
有21	親子水泳 (日) A ※2 ※3	9:30 ～ 10:30	日	10/ 8 ～ 12/17(11回)				8,030円
有22	親子水泳 (日) B ※2 ※3	10:40 ～ 11:40						8,030円

※1[BODYART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～]「ヨガ」「リフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2「キッズチャレンジ体操」「親子リトミックくま」「親子リトミックひよこ」「親子水泳」は対象にご注意ください(対象について詳しくはホームページをご覧ください)
※3「親子水泳」は、1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

一般向け教室

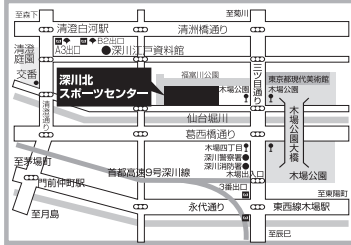
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス7	ストレッチエクササイズ&脳トレ	11:00～12:00	水	9/13～11/15(10回)	30人	5,700円
ス8	気楽にヨガ ※3	13:30～14:30		9/13～12/20(15回)	各35人	8,550円
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	11:30～12:30				8,550円
ス10	太極拳	14:30～15:30	木	9/14～12/21(14回)		7,980円
ス11	身体を整えるコアトレ	13:00～14:00		9/14～11/16(10回)	25人	5,700円
ス12	パワーヨガ ※4	11:00～12:00	金	9/15～12/22(14回)	各35人	7,980円
ス13	発声エクササイズ	9:00～10:00		9/15～11/24(10回)	20人	5,700円
ス14	吹矢&呼吸体操	14:30～15:30	月	10/ 2～12/18(7回)		4,760円
ス15	水中ウォーキング	10:00～11:00	水	9/13～12/20(15回)	各30人	10,200円
ス16	アクアベアシック	14:20～15:20				10,200円
ス17	ナイトスイミング	19:00～20:00	木	9/14～12/21(14回)		9,520円
ス18	アクアピクス	10:00～11:00	木	9/14～12/21(14回)		9,520円

深川北スポーツセンター

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

交通機関

- ・東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分
半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分
- ・都営大江戸線 清澄白河駅(A3出口) 徒歩12分
- ・都営バス(業10) 木場公園 徒歩3分
(門21) 木場四丁目 徒歩5分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北1	シニア体操	13:00～14:00	火	9/ 5～11/14(10回)	簡単な体操から、音楽に合わせたリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	35人	4,000円
北2	はつらつ体操	9:10～10:10	木	9/ 7～11/ 9(10回)	ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。	各25人	4,000円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00～12:00			転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		5,200円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北4	身体を整えるコアトレ	11:00～12:00	火	9/ 5～11/14(10回)	25人	5,700円
北5	太極拳	9:10～10:10	水	9/ 6～11/22(12回)	40人	6,840円
北6	ヨガ(水)			9/ 6～11/ 8(10回)	25人	6,840円
北7	ソフトエアロ	11:00～12:00	木	9/ 6～11/ 8(10回)	40人	5,700円
北8	バドミントン	19:30～21:00		9/ 6～11/22(12回)	60人	8,040円
北9	ヨガ(木)	13:00～14:00	金	9/ 7～11/30(12回)	40人	6,840円
北10	脳トレエクササイズ	14:30～15:30		9/ 7～11/ 9(10回)	各25人	5,700円
北11	ピラティス	19:00～20:00	土	9/ 7～11/30(12回)	各40人	6,840円
北12	ピラティス・ヨガ	9:10～10:10		9/ 8～12/ 1(12回)		6,840円
北13	発声エクササイズ	11:00～12:00	日	9/ 8～11/17(10回)		5,700円
北14	目覚めのヨガ	9:20～10:20	火	9/ 9～12/ 2(12回)	各25人	6,840円
北15	楽らくヨガ	10:50～11:50		9/ 5～11/28(12回)		8,160円
北16	アクアピクスinナイト	19:00～20:00	水	9/ 6～11/22(12回)	各36人	8,160円
北17	ピギナーズ水泳	11:45～12:45	金	9/ 1～11/24(12回)	各36人	8,160円
北18	フライデーアクアピクス	10:00～11:00		9/ 1～11/10(10回)		6,800円
北19	基礎から学べる4泳法	18:45～19:45	木	9/ 7～11/30(12回)	42人	8,160円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北20	ハワイアン・フラ	11:00～12:00	水	9/ 6～11/22(12回)	25人	6,840円
北21	女性水泳	10:00～11:00	木	9/ 7～11/30(12回)		8,160円

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
北22	コアラ体操	9:10～10:10	火	9/ 5～10/31(8回)	2～4歳児と保護者	20組	6,560円
北23	げんきッズ体操	16:00～17:00		9/12～11/ 7(8回)	3～5歳児	40人	5,760円
北24	ミニバスケットボール		木	9/ 7～11/30(12回)	小学生	50人	6,240円
北25	卓球	17:30～19:00	金	10/ 6～12/15(10回)	小学3～6年生	35人	5,500円