

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.108 令和2年(2020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

https://www.koto-hsc.or.jp/

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

来て!見て!触れて!パラスポーツ!

2020年
3/20(金・祝)
9:00~15:30(最終受付15:00)
入場無料

2020 障害者スポーツ フェスタこうとう

当日参加

🕒 12:00~13:15
(入場開始11:45)

オープニングセレモニー&トークショー

国民的アイドルグループのミニライブも開催!



高山樹里氏 (ソフトボール) (元オリンピック代表)



藤井寛子氏 (卓球) (元日本代表)

トークショー・パラスポーツ体験会参加!

事前申込

バドミントン教室

講師: 小椋久美子氏
(元オリンピック代表)

I部 9:00~10:00
バドミントン未経験の
小学1~3年生 30人

II部 10:00~11:00
バドミントン未経験者の
小学4~6年生 30人

オリンピックの
スペシャルレッスン!
各回30人限定です



江東区観光キャラクター
コトミちゃん

当日参加

🕒 10:00~15:30
(最終受付15:00)

ヘルスチェック 中学生以上対象

- ★骨密度測定
- ★血管年齢測定
- ★脳年齢測定
- ★体組成測定

体力測定会 小学生以上対象

- ★握力
- ★反復横跳び
- ★棒つかみ
- ★大豆つまみ
- ★ヨガのポーズ

当日参加

🕒 13:30~15:30
(最終受付15:00)

パラスポーツ体験

- ★車いすバスケットボール
- ★ボッチャ
- ★ブラインドサッカー
- ★車いす卓球
- ★パラバドミントン

事前申込

🕒 9:00~11:15

レクリエーションポッチャ大会

1チーム6人以内
(48チーム)

家族で、友達で、
職場で!



【会場・お問合せ】江東区スポーツ会館

北砂1-2-9 ☎3649-1701 FAX 3649-3123

施設整備: 更衣室、誰でもトイレ、オストメイト、エレベーター、スロープ

※運動しやすい服装・室内履きをご持参ください。

事前申込方法

※申込期間

2/15(土)~29(土)

※詳細はホームページを

ご確認ください。

江東区商標使用承認No.31-29

この春 はじめる! 2020年4月スタート教室申込受付中!

詳細は2~7面をご確認ください。

江東区健康スポーツ公社 スポーツエールカンパニー・東京都スポーツ推進企業W認定!



再生紙を使用しています。

Twitter情報発信中! 毎日更新しています。

次号は7月発行の予定です。

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

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Lists classes for seniors.

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), 内容, 募集人数, 受講料. Lists general fitness classes.

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), 内容, 募集人数, 受講料. Lists classes for women.

子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 対象年齢, 募集人数, 受講料. Lists children and parent-child classes.

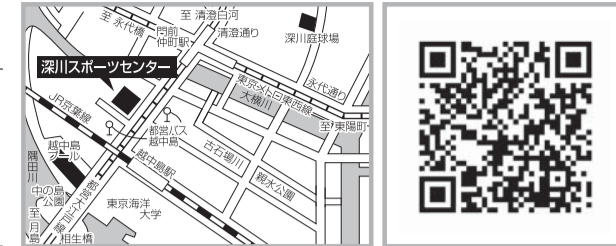
※1 ヨガ・気功・骨盤調整の教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2 泳力により、指導員が他教室への移動をお勧めする場合がございます。

深川スポーツセンター

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

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



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), 内容, 募集人数, 受講料. Lists classes for seniors at the center.

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), 内容, 募集人数, 受講料. Lists general fitness classes at the center.

女性教室教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Lists women's classes at the center.

子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 対象年齢, 募集人数, 受講料. Lists children and parent-child classes at the center.

★が多いほど強度が上がります。
※1 「バドミントン」「モニングバドミントン」「中級者バドミントン」「レディースバドミントン」は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。
※2 「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。
※3 「モ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。
※4 「ベビー体操」, ※5 「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。

全国統一かけっこチャレンジ2019
2020.3.28 (土) 会場: 江東区夢の島競技場
開催内容: 50m走・100m走・世界記録体感コーナー・かけっこ教室等
申込方法: 全国統一かけっこチャレンジ公式サイトよりエントリー...

スタッフ募集中!!
指導スタッフ
施設管理スタッフ
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

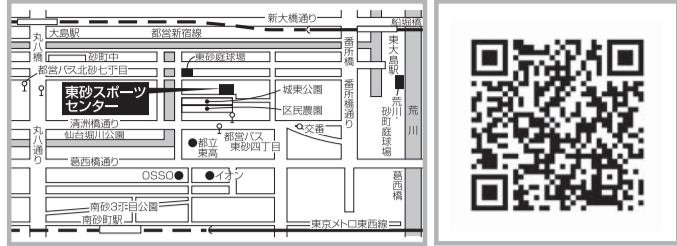
第1期教室 申込方法
WEB 申込方法
STEP1 会員登録
STEP2 教室申込
STEP3 結果確認
記入例を参考に 往復はがきでお申込みください。

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

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like 転ばぬ先のトレーニング and シニア体操.

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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like ヨガ, エアロビクス, ソフトエアロ, 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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like ハワイアンフラ and ステップアップ水泳.

子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 対象年齢, 募集人数, 受講料. Includes classes like 親子deすくすく体操, ママヨガ, etc.

※1~※8の教室については、同じ番号の教室は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。

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

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
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5号

株式会社 ジェイレック
J-REC
(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)

建物総合管理
電気及び空調工事請負
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

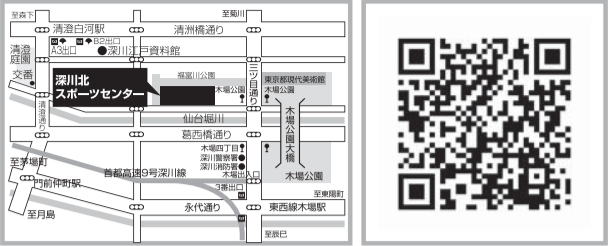
水に親しみ 水と遊ぶ
各種スポーツ企画、運営、指導
株式会社 アクアティック
〒135-0048 東京都江東区門前仲町1-17-3-303
TEL: 03-5809-9400 FAX: 03-5809-9438

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(東20 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

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like 転ばぬ先のトレーニングA and シニア体操&脳トレ.

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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like エアロビクス, ソフトエアロ, 脳トレエクササイズ, 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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like ポスチュアウォーキング, リフレッシュ水泳, 女性水泳.

子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 対象年齢, 募集人数, 受講料. Includes classes like ママヨガ, カンガルー体操, コアラ体操, etc.

※1 中級者とは、クリアとロビングができる方を対象としています。
※2 「幼児水泳」、※3 「子ども水泳」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。
◆★が多いほど強度が上がります。(シニア対象教室/ヨガ教室)

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

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like 転ばぬ先のトレーニング, シニア体操, 健康づくり体操.

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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like 太極拳, ハワイアンフラ, エアロビクス, 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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes 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), 内容, 対象年齢, 募集人数, 受講料. Includes classes like 親子でエンジョイ体操, キッズ体操, etc.

*「卓球」は、5月頃区報にて募集予定です。
*「ハワイアンフラ」「5・6歳児スイミング」「子どもスイミング」は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

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

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. 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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like bodyART, リラックスヨガ, アクティブヨガ, 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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes ハワイアンフラ, ストレッチ&リラクゼーション.

子ども・親子向け教室

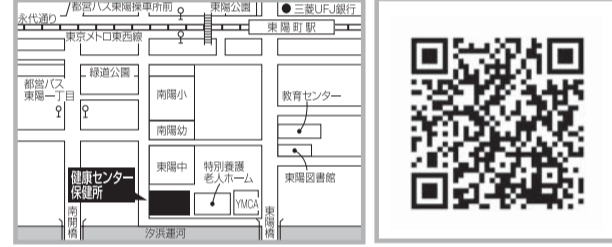
Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 対象年齢, 募集人数, 受講料. Includes classes like ベビマ産後ビューティー, 親子脳育体操, etc.

江東区健康センター

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

交通機関

- 東京メトロ東西線 東陽町駅(2番出口) 徒歩8分
都営バス(東22 門21 都07 木11甲) 東陽操車所前 徒歩5分 東陽町駅前 徒歩8分
(錦13甲折返) 東陽町駅前 徒歩7分
(錦13甲乙系統) 東陽一丁目 徒歩5分



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), 内容, 募集人数, 受講料. Includes classes like 早朝リフレッシュ体操, リフレッシュ体操, 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), 内容, 対象年齢, 募集人数, 受講料. Includes 赤ちゃんとママのケアエクササイズ.

*この教室は最少催行組数を設けています(25組)

下町探偵団
Facebook: https://www.facebook.com/sitamachio
http://www.sitamachi.net

和業 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

スポーツを愛する
すべての人を
応援します
株式会社 リードスポーツ
TEL:047-345-5008

印刷のことなら
お任せください
川村印刷
株式会社
TEL:135-0021

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

温室工事
造園工事
貸鉢リース
グリーンテック(株)
☎ 03(3646)3111

KATORI
株式会社香取
TEL 03(3646)3571
FAX 03(3649)4951

JAPAN SERVICE
BLDG MAINTENANCE
ISO 認証取得
ISO27001
ISO9001
ISO14001

3月3日は耳の日です
26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
城東補聴器センター
TEL 03-3624-3304

江東区健康スポーツ公社は[スポーツエールカンパニー] [東京都スポーツ推進企業]認定を受けました!



スポーツ庁が創設した令和元年度「スポーツエールカンパニー」及び東京都創設の「東京都スポーツ推進企業」として認定されました。今後とも健康増進及びスポーツ振興のための事業を推進していきます。

バドミントンスペシャルレッスン



Part1 3月7日(土)

第一部 中学生 13:00~15:00
第二部 一般 15:00~17:00
会場: 深川スポーツセンター

Part2 3月21日(土)

第一部 中高生 13:00~15:00
第二部 一般 15:00~17:00
会場: 有明スポーツセンター

講師: 久保田 雄三さん
元NTT東日本バドミントン部監督

- ◆参加費 一般(高校生以上) 1,500円 中学生1,000円
- ◆定員 各30人
- ◆申込み WEBまたは往復はがき
※Part1は2月28日(金)・Part2は3月7日(土) 必着
- ◎往復はがきにイベント名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入し、開催施設あてへ郵送
- ◎WEBはこちらから <https://www5.revn.jp/koto-hsc2/>

3x3.EXE TOURNAMENT 最終予選

3月8日(日) 会場: 深川スポーツセンター

14:00 開始

2020年東京オリンピック正式種目である3人制バスケットボール[3x3]! 全国大会予選が深川スポーツセンターで開催されます!



迫力のあるプレーを間近で体感!

イベントの詳細は、各センターのホームページをご確認ください。

第73回(令和元年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

クレール射撃		器械(32式剣・扇子功自選)女子	水上 倫子
トラップの部		器械(42式剣・伝統剣・刀)男女混合	乾 順治
Aクラス	渡邊 克行	ベア競技の部	
Bクラス	峯島 滋	入門太極拳ベア	須藤 京子 伊東 和子
Cクラス	安斎 英哉	初級太極拳ベア	中田 タマ 大林 茂
スキートの部		24式太極拳(自選)	手呂内佐知子 高美 栄子
Aクラス	幸田 崇宏	集団競技の部	
Bクラス	山崎 好江	24式太極拳(套路通り)	チームTMK
Cクラス	大内 誠	24式太極拳(フォーメーションの部)	チェリース
バスケットボール(小学生の部)		器械(32式剣)	さくらチーム
小学生男子の部	城東ミニバスケットクラブ	陳式太極拳	さざんかチーム
小学生女子の部	深川ミニバスケットクラブ	ライフル射撃	
武術太極拳		正式競技	
個人競技の部		SFRP-60の部	戒能 洋平
24式太極拳70歳以上男子	花岡 和夫	ARS-60の部	小松原純子
24式太極拳70歳代女子	小澤 信子	オープン競技	
24式太極拳60歳代男子	小島 賢治	HR-40の部	堀井 泰博
24式太極拳59歳以下男子	松本 聡司	ARP-60の部	安田 博和
24式太極拳59歳以下女子	谷中 有香	駅伝競走	
48式・88式・42式太極拳男女混合	川上伊津子	一般の部	江東シスターズのぞみ
陳式太極拳男子	許 国忠	壮年の部	東砂SCRC F
陳式太極拳女子	本田 弘子	中学の部	深川第三中学校陸上競技部
器械(32式剣・扇子功自選)男子	五十嵐春雄	女子の部	深川第三中学校陸上競技部

第74回(令和2年度)江東区民体育大会の申込受付は2月21日から始まります。詳細は公社ホームページをご覧ください。みなさまのご参加お待ちしております!

全米最大級のチアダンス大会で優勝!

江東区で活動しているチアダンスチーム「マミ体操クラブ」がアメリカで開催された「JAMFEST CHEER SUPER NATION ALS」に出場し、L2 Junior部門で見事優勝を果たしました。その上、技術点が最も高得点のチームに贈られるEXECUTIONも獲得しました。おめでとうございます!



毎週イベント盛りだくさん!

TOKYO
イースト 21
ホームページ: <https://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

東京イースト21 検索

株式会社 第一管理代行 <http://www.dikd.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

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** お気軽に!

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

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM

エリアメンバーなら月会費¥10,500(税込)で
2店を使い放題!!

東陽町 南砂町

公式ホームページ
詳しい情報は
こちらから

ダンス・格闘技スクールも併設!!

¥500 施設体験

※東陽町、南砂町にて1回限り有効。要身分証。
※ご利用が初めての方で2020年2月29日まで有効。