

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.89 平成27年(2015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 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ施設情報紙

夏は、やっぱりプールでしょ!?

2015

7/19(日)～8/31(月)は朝9時から営業!



有明スポーツセンター



深川北スポーツセンター

屋内・屋外充実のプール

区内プール施設所在地一覧

施設名	住所	電話	備考
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	大・小プール、採暖室
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	大・小プール、採暖室
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	大・小プール、採暖室、ジャグジー、スライダー
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	大・小プール、採暖室、ジャグジー
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	大・小プール、採暖室、ジャグジー
越中島プール	越中島1-3-23	5620-0045	夏季のみ営業

【越中島プール営業予定】※詳細はお問合せください。
7/4(土)～7/20(月祝)、9/1(火)～9/6(日)10:00～18:00 7/21(火)～8/31(月)9:00～21:00
プールの詳しいご案内は8ページに掲載しています

おとなも子どもも みんなでプールに!

江東区内には屋内に5か所、屋外に1か所(夏季のみ営業)のプール施設があることを知っていますか?太陽の下で気持ちよく泳ぎたい方は屋外プールを!紫外線や天候を気にせず楽しみたい方は屋内プールを!暑い夏こそ“涼”を感じに来ませんか?

たのしい夏の後にはスポーツの秋がやってくる! 第2期教室 受講生募集スタート!

区内各スポーツセンターでは、第2期教室の受講生を募集しています。全210教室の中から、あなたの希望に合った教室がきっと見つかるはず。2～5面の各施設教室一覧をご覧の上、下記の教室申し込み方法を参考にお申し込みください。

教室申し込み方法 記入例を参考に、往復はがきでお申し込みください。あて先は、下の表をご覧ください。
※窓口でも受付可能です。普通はがきをご用意の上、ご来館ください。
※深川スポーツセンターの教室申込みは、改修工事のため深川北スポーツセンターで受付いたします。詳しくはP2でご確認ください。

往復はがき記入例

52 返信	□□□-□□□□	①教室No.・教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④学年(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勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名	主催施設	あて先
受講者の住所 受講者の氏名			スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9
			亀戸スポーツセンター	〒136-0071 亀戸8-22-1
			有明スポーツセンター	〒135-0063 有明2-3-5
			東砂スポーツセンター	〒136-0074 東砂4-24-1
			深川北スポーツセンター	〒135-0023 平野3-2-20
			深川スポーツセンター	

はがき申込み締切(必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
7月30日(木)	8月3日(月)	8月20日(木)	8月5日(水) AM9:00～

抽選結果をはがきでお知らせします
当選の方 8月20日(木)までに、受講する施設で受講料の支払い手続きを行ってください。
落選の方 キャンセルが出た場合に、キャンセル待ち番号の早い方から順に連絡します。
追加募集について
 募集人数に達しなかった教室の追加募集は、8月5日(水)午前9時より先着順で申込みを受け付けます。受講料をお持ちの上、各施設で直接お申し込みください。

申込み前にお読みください(全館共通)

- 同一教室への申込みは1人1枚までです。
 - 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
 - 同一施設内で同一内容の教室が複数ある場合、複数の教室への申込みは可能ですが、受講できるのは1教室です。(定員に空きがある場合を除く)
 - 各施設教室一覧の「受講料」欄に「双子」や「子2人」と料金が記載されている親子教室は、追加料金でお子様2人(保護者1人)の参加が可能です。1枚のはがきでお申し込みください。
 - ※各施設で実施する教室には、個別の注意事項が記載されている場合があります。必ず教室一覧をご確認の上、お申し込みください。
-
- 応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
 - 当選の権利を譲渡することや教室の変更をすることはできません。
 - 落選となった方には、返信はがきでキャンセル待ち番号をお知らせします。キャンセルが出た場合に番号の早い方から順に連絡します。必ず連絡が取れる電話番号を往復はがきにご記入ください。
 - 1枚のはがきで家族を同時抽選することができます**
 - 同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込みした場合、往復はがき1枚で申込みが可能です。1枚の往復はがきに参加希望者全員分の必要事項のほか、「同時抽選希望」とご記入ください。(抽選結果は家族で同じになります。)
 - ※家族同時抽選を希望しない方は、往復はがき1人1枚でお申し込みください。
-
- 実施日は、祝日、休館・休場日を除きます。
 - 医師等に運動を制限されている方は参加できません。
 - 妊娠中の方はマタニティ教室を除き参加できません。
 - プール教室には、オムツを使用している方は参加できません。(防水オムツ使用不可)
 - 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様を場内で見学させることはできません。
 - ★印のついている教室の運動レベルは、★が多いほど運動強度が上がります。
 - 受講料は払戻しできません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しします。
 - 定員に空きがある教室は、開講後でも途中参加が可能です。(教室によっては、一定回数を終了した後の途中参加ができない場合があります。各施設にお問合せください。)

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881

深川 スポーツ

検索

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191

有明 スポーツ

検索

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730

深北 スポーツ

検索

深川スポーツセンターは施設改修工事のため、平成27年7月6日～平成28年8月末(予定)の期間、全館休館となります。

そのため、下記教室は深川スポーツセンター主催となりますが、会場は古石場文化センター、江東区スポーツ会館、有明スポーツセンターでの開催となりますのでご注意ください。また、改修工事期間中、深川スポーツセンターの事務所は深川北スポーツセンター内になります。



往復はがきのお申込み先は深川北スポーツセンターへお願いします。

はがきのあて先 ⇒ 深川北スポーツセンター 〒135-0023 江東区平野3-2-20

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. Contains schedule for Silver Body操 and other classes.

一般向け教室

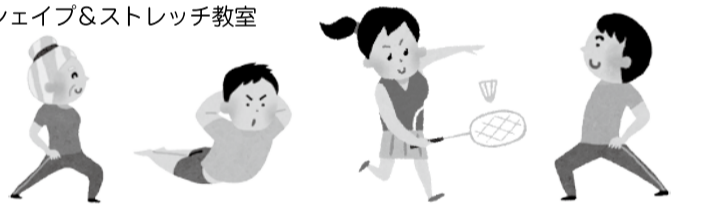
Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Contains schedule for Aerobics and other general classes.

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. Contains schedule for Mini Basketball.

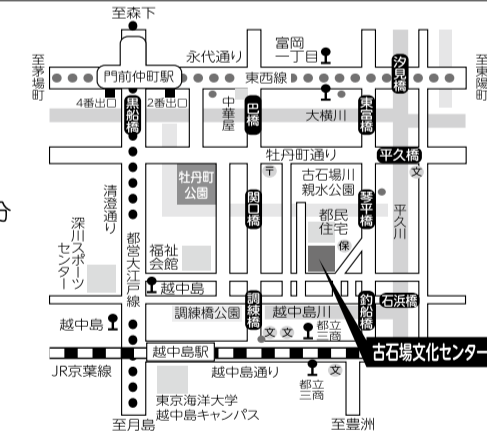
【教室開催会場】

- 古石場文化センター: シルバー体操教室、いきいき体操教室、転ばぬ先のトレーニング教室、ラクラク健康体操教室、エアロビクス教室、ボディシェイプ&ストレッチ教室
有明スポーツセンター: 中級者バドミントン教室
スポーツ会館: ミニバスケットボール教室



【古石場文化センターへのアクセス】

電車利用の方 JR京葉線「越中島」駅3番出口より徒歩10分
バス利用の方 都バス都07系統・東22系統「富岡一丁目」下車徒歩7分
都バス海01系統・海01系統・門19系統「都立三商」下車徒歩7分
都バス門33系統「越中島」下車徒歩10分



- 教室のお問合せについては、☎3820-5881までお願いします。
●古石場文化センターへはお問合せをしないでください。
●古石場文化センターは、来客者用の駐車台数が少ないため、ご利用の際は、公共交通機関・自転車・徒歩などでご来場ください。

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. Contains schedule for Training classes.

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. Contains schedule for Aerobic exercises and Yoga.

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. Contains schedule for Women's classes.

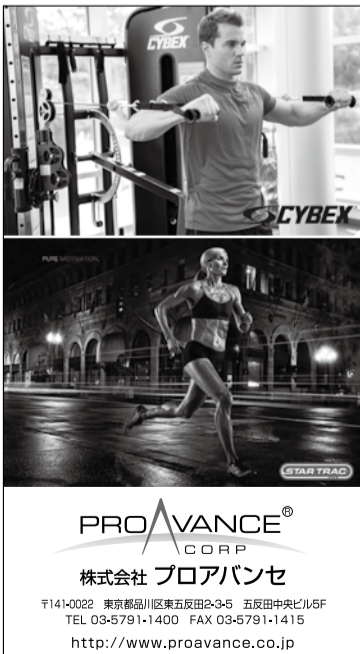
子ども・親子向け教室

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. Contains schedule for children and family classes.

※1 有12/バ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様を対象です。
※2 EXPクラスはSTDクラスを3期以上受講した方、または経験者。講師が同等のスキルを認めた方が受講できます。

臨時開催教室

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. Contains schedule for temporary classes.



株式会社 ダイケングループ
●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

温室工事 造園工事 貸鉢リース
株式会社 プロアバンス
〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2

【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タスク(清掃全般・各種設備管理・警備業務) ◆特定派遣事業(学校用職員・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・トレーニングジム等) ◆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
株式会社 J-REC
東京都練馬区関町南1丁目12番4号
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.j-rec1986.co.jp
株式会社 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
江東支店 東京都江東区木場2-21-2

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。
皆様からの仕事のご依頼お待ちしております。
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)

安全と安心
インストラクター募集
東京体育機器株式会社
TEL:03-3625-6801 http://tokyotaiiku.com/

スポーツを愛する
すべての人を応援します
有明スポーツ
◆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 東京都足立区辰石1-8-4-102
TEL:03-5682-5607 FAX:03-5682-5610
◆埼玉支店 〒344-0066 埼玉県春日部市豊野5-6-5-101
TEL:048-755-5677 FAX:048-755-5677

わが街江東に **オリンピック** **パラリンピック** がやってくる!! 第6回

東京オリンピック・パラリンピック2020について、最近取り上げられている話題の中に、開催場所の変更や野球やソフトボールなどの新種目の追加があります。

「オ・モ・テ・ナ・シ」が流行語にもなった招致活動の中で、オリンピックは16日間で1都市、つまりすべての競技を東京都内で開催すること、そして28競技306種目を開催する、という条件のもと、東京で開催することが決まりました。これはオリンピック憲章で決められているものであり、勝手に変更・提案することの出来ない基礎条件となっていました。

2014年12月にモナコで開催された国際オリンピック委員会 (IOC) 臨時総会で、この条件等を変更する案が採択されました。これが「五輪アジェンダ2020」と呼ばれているものです。

40項目にもおよぶ中長期改革案であるこの「五輪アジェンダ2020」の中で特に注目を浴びた条件

- ・開催都市以外、または開催国以外での競技開催
- ・競技数の上限を撤廃し、夏季は310種目、そして開催都市に1または複数の追加種目の提案権を持たせる



この2点について、大きな話題を呼びました。

開催都市以外での競技開催については、開催地変更のニュース等でご存じの方も多いかと思えます。

では、種目の追加についてはどうでしょう? 「野球やソフトボール、空手などが確実らしいよ?」という話題は出るものの、「いくつ増えるの?」「日本だけで決めるものなの?」そんな疑問が浮かぶのではないのでしょうか?

今回の改革で変更になった「競技」と「種目」。ここが大切なポイントになります。

「競技」というのは、「陸上」「水泳」「バスケットボール」などのスポーツの種類を示します。

そして「種目」というのはたとえば「男子マラソン」「100メートル平泳ぎ」「女子バレーボール」などを言います。具体的に例を挙げるとロンドンオリンピックでは「陸上」というひとつの競技で47種目が開催された、ということになります。実際に選手に与えられる「金メダルの数」が種目の数である、とも言えるでしょうか。

競技数の上限28という数字が撤廃になり、全部で310種目までなら開催可能となり、なおかつ、開催都市に追加種目提案権が与えられる、ということで、現在オリンピック種目となっていない団体が「我こそはオリンピックにふさわしい」と手を挙げているところなのです。

ただしこのほかの条件として、「総出場選手数の10,500人そして役員人数は5,000人」という人数の上限は変更されませんでした。また男女平等といった視点からの開催種目の見直し案についても採決されており、水面下ではそれぞれの団体の思惑や駆け引き等が行われているのかもしれませんが。

追加種目の立候補には26団体が手をあげました。その後、6月22日に「野球・ソフトボール、ボウリング、空手、ローラースポーツ、スポーツクライミング、スカッシュ、サーフィン、武術の8団体に絞られた」ということが発表されました。

8月には東京で各団体へのヒアリングが行われます。そしてその中で選ばれた種目が9月にIOCへ提出され、来年8月のIOC総会で正式に決定するというのがこれからの流れです。

メダルを狙える競技や、日本でメジャーなスポーツなどいろいろな案が出ていますが、さあ、どの団体が晴れてオリンピック種目となり2020年に選手を送り込むことが出来るのか、予想や応援をしてみるとより一層オリンピックが身近に感じられるようになるのかもしれないですね。注目していきましょう。

プールへ行こう!



利用案内



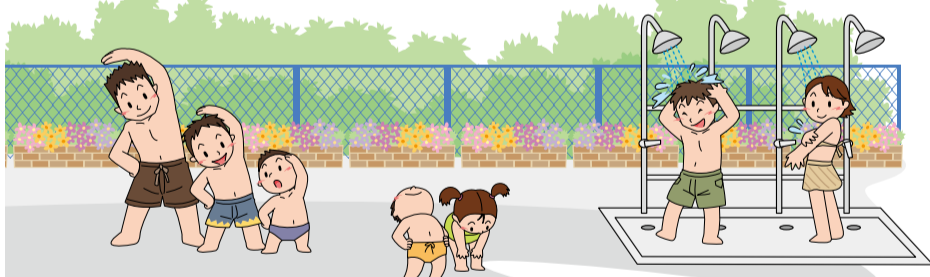
水泳の練習に!
親子で水遊びに!!
暑い時間に涼を求めて!!!
みんなでプールを利用して、夏を楽しく乗り切りましょう♪

営業期間	屋内プール	夏季期間 7/19(日)~8/31(月) 9:00~21:45 通常期間 上記以外の期間 9:30~21:45 ※最終入場時間は21:30です
	& 越中島屋外プール	7/ 4(土)~7/20(月・祝) 10:00~18:00 7/21(火)~8/31(月) 9:00~21:00 9/ 1(火)~9/ 6(日) 10:00~18:00 ※8/30(日)は休場 8/ 1(土)、8/29(土)は一部利用可

プール利用料金	<p>【大人】400円 【子ども】(中学生以下)150円 【シニア】(区内在住で65歳以上の方)150円</p> <p>◆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時間を越えた場合は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。</p>
---------	--

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**
- ◆深川スポーツセンターにはプールはありません。また現在改修工事中です。
 - ◆概ね3歳以上でおむつが取れている方、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、保護者と一緒に入場してください。
 - ◆中学生以下の方が18時以降に利用する場合は、保護者と一緒にご来館ください。
 - ◆妊娠中やその可能性のある方は各センターのウォーキング専用コースをご利用ください。
 - ◆その他、詳細は各施設にお問合せください。各施設の連絡先は1面に掲載しています。



カラダを動かす、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
トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ
資料請求は
こちら

フリーコール **0077-78-0550**

TOP Indoor Stage 40th SINCE 1974

大島3丁目に新館誕生!

JR 亀戸駅東口・徒歩3分サンストリート駐車場5F
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

見学歓迎! スクール生募集中!

想いを形にする
柔軟な提案力と
確かな品質

大光社印刷株式会社
〒135-0021 江東区白河 2-10-4
website: www.d-k-s.co.jp TEL: 03(3643)2971

筋力UP

初心者の方でも大丈夫!
トレーニング未経験者大歓迎!!
丁寧にご案内いたします!!

シェイプアップ 健康管理

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 南砂駅西口より徒歩3分

通常¥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。
2015年8月31日まで有効 ※料金は税抜
※当店のご利用が初めての方に限りです