

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.90 平成27年(2015年)9月11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

10月12日(月・祝)

体育の日

イベント開催!

KID'S DANCE



ダンス発表会

各教室で練習してきた
成果を披露!



★キッズダンス発表会 ▶ 14:30 開演
亀戸スポーツセンター

★ハワイアンフラ発表会 ▶ 13:30 開演
深川北スポーツセンター

※見学希望の方は室内履きを
ご用意ください。入場無料

各センターでさまざまなイベントを開催! 詳しくは中面をご覧ください。

体育の日無料公開

プール

9:30~21:45 (最終入場 21:30)



- ◆スポーツ会館 (水泳大会終了後、18時30分より公開予定)
- ◆亀戸スポーツセンター ◆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

プール利用に関して



- * おおむね3歳以上のオムツを使用していない方が利用できます。
- * 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル等をご用意ください。販売・レンタル等はありません。
- * こどもだけの利用には制限があります。

トレーニング室

9:00~21:50 (最終入場 21:30)



- ◆スポーツ会館 ◆亀戸スポーツセンター
- ◆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 ※深川スポーツセンターは休館中です。

トレーニング室利用に関して

- * 中学生を除く15歳以上の方が利用できます。
- * 運動の出来る服装と室内履きをご用意ください。販売・レンタル等はありません。



Table with 5 columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like ミックスダブルス バドミントン大会, 柔道教室, 剣道教室, etc.

Table with 5 columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like 太極拳, 燃やせ体脂肪, 骨盤矯正エクササイズ, etc.

Table with 5 columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like キッズパーク, みんなで練功十八法, Little Wings & joy 発表会, etc.

Text block titled '体育の日イベントに参加するには...' with application instructions and a table for '申込方法の表記のご案内'.

Text block titled 'イベントに参加されるみなさまへ' with general guidelines and a table for '有明スポーツセンター'.

Large text block for '27年度 体育の日スポーツイベント (屋外スポーツ施設)' with details for various events like サッカーまつり, テニス教室, etc.

Table with 5 columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like 骨健康度測定会, ZUMBA, 癒されヨガ, etc.

Table with 5 columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like バブルサッカー大会, ピラティス, 呼吸法ダイエット30, etc.

Advertisement for '株式会社 J-REC' with contact information and a list of services.

Advertisement for '日本美装株式会社' with contact information and a list of services.

Advertisement for 'アクアテック' with contact information and a list of services.

Advertisement for '株式会社 リンレイサービス' with contact information and a list of services.

Advertisement for '株式会社 ダイケングループ' with contact information and a list of services.

Advertisement for 'リオネット防水型補聴器キャンペーン' and '城東補聴器センター'.

Advertisement for 'グリーンテック(株)' with contact information and a list of services.

Advertisement for '株式会社 フクシ・エンタープライズ' with contact information and a list of services.



Advertisement for '株式会社 ネット' with contact information and a list of services.

Advertisement for '下町探偵団' with contact information and a list of services.

第9回小学生スーパードッジボール

KOTOチャンピオンズリーグ

センター大会がいよいよ開幕!

めざせ! 江東区No.1



今年も亀リンピック2015を皮切りに、区内全小学校の3~6年生を対象としたKOTOチャンピオンズリーグの地区予選となるセンター大会が始まります。

センター大会では、各学年の1位・2位のチームが、平成28年2月にスポーツ会館で開催される「第9回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ」への出場権を得て、学年別の江東区チャンピオンを目指します。

この大会のために練習を重ねてきた小学生の熱い戦いをぜひ応援してください。



亀リンピック2015
(亀戸スポーツセンター大会)

平成27年10月25日(日)
亀戸8-22-1 ☎5609-9571

参加対象小学校-----
第一亀戸 第二亀戸
香取 浅間野川 水神 ※1

スポーツ会館大会

平成27年11月8日(日)
北砂1-2-9 ☎3649-1701

参加対象小学校-----
第一大島 第二大島 第四大島
砂町 第四砂町 小名木川
北砂 南砂 亀高

有明スポーツセンター大会

平成27年11月15日(日)
有明2-3-5 ☎3528-0191

参加対象小学校-----
豊洲 豊洲西 豊洲北
東雲 有明 枝川 辰巳
第二辰巳

深川北スポーツセンター大会

平成27年12月6日(日)
平野3-2-20 ☎3820-8730

参加対象小学校-----
深川 八名川 川南 扇橋
元加賀 毛利 東川



深川スポーツセンター大会

平成27年12月12日(土)
13日(日)
平野3-2-20(深川北スポーツセンター内)
☎3820-5881

参加対象小学校-----
明治 臨海 越中島 数矢
平久 東陽 南陽 ※2

東砂スポーツセンター大会

平成27年12月20日(日)
東砂4-24-1 ☎5606-3171

参加対象小学校-----
第三大島 第五大島 大島南央
第二砂町 第三砂町 第五砂町
第六砂町 第七砂町 東砂

第9回小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ

開催日 平成28年2月21日(日)
会場 スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701
参加チーム 各センター大会の各学年上位2チーム

※1 亀リンピック2015は、一般の方の見学応援はできません。
※2 深川スポーツセンターは、改修工事のため深川北スポーツセンターで2日間にわたって開催します。

ARIAKE ハロウィンマーチ 10/25(日) 9:30 集合

潮風のペイエリアを仮装でウォーキング!

ARIAKE ハロウィンマーチは、さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or treat」(お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)の合言葉とともに、プレゼントをもらいながらペイエリアを巡るウォーキングイベントです。ご家族、ご友人同士でご参加ください。

開催日時: 10月25日(日)午前9時30分集合 ※小雨実施、雨天の場合は中止。
集合場所: 国際展示場駅周辺
参加資格: 仮装をして約5km歩くことができる方250人(抽選) ※小学生以下のお子様には、保護者の参加が必要です。
参加費: 500円(保険代込) 締切: 10月3日(土)必着
予定経路: パナソニックセンター・パレットタウン・ダイバーシティ東京プラザなどを巡る約5kmのコースです。
申込方法: 往復はがきに代表者氏名・住所・電話番号・年齢・参加者全員の氏名・年齢を記入し、〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンターへ ☎3528-0191

江東シーサイドマラソン出場の皆さまへ
健康センターからのお知らせ

健康センターでは、運動負荷心電図検査を含むメディカルチェックを受診することができます。江東シーサイドマラソンを安全に楽しむためにメディカルチェックを受けることをお勧めします!

メディカルチェックを受けよう!

日程 毎月 金・土曜日の午前中(月4回程度) 事前予約制
対象 中学生を除く15歳以上の方
費用 Aコース 7,000円
Bコース 5,000円(要:3ヶ月以内の血液検査14項目データ)

検査内容
・血圧測定
・血液検査(14項目)
・問診
・聴打診
・安静時心電図検査
・運動負荷心電図検査
・超音波骨密度検査

TOP Indoor Stage
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

コインロッカーのパイオニア

ALPHA
Innovation for Access

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
www.alpha-locker.com

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
茅ヶ崎駅前 南砂町駅西口より徒歩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10月31日まで有効
※当店のご利用が初めての方に限ります