

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.93 平成28年(2016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

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

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

区立中学校カヌー一部出身

瀬立モニカさん リオデジャネイロパラリンピック 出場決定!

出場おめでとう



瀬立モニカ
さんの

声

江東区立中学校カヌー一部出身の瀬立モニカさん（区内在住）が、5月にドイツで行われたパラカヌー世界選手権大会のプリント女子カヤック(KL1クラス)に出場し、リオデジャネイロパラリンピックへの出場を決めました。



▲水をしっかりつかむ感触を確かめながら、入念な調整を繰り返す瀬立さん

出場が決まった時の率直な気持ちは？

実感するのに時間がかかりましたが、決まったことをコーチ（西明美さん）とのテレビ電話で知った時、涙を流しながら喜びを分かち合うことができました。

本番までの練習で気を付けていくことはありますか？

水をかく“パワー”をつけること。世界とのわずかな違いは“パワー”だと、大会に出て感じました。この部分の強化を中心に、これからの練習に励んでいきたいです。

ズバリ！今回の目標は？

2020年の東京大会を目指していく中で今回、出場権を得られたので、まずはパラリンピックの「空気」を感じて、貴重な経験を楽しみたいと思います。もちろん、チャンスがあれば…狙っていきます。応援、よろしくお願いします。

リオデジャネイロパラリンピック『カヌー競技』の日程 **9月14日(水)～15日(木)**

江東区健康スポーツ公社は

これからも障害者スポーツを応援していきます!



再生紙を使用しています。

次号は9月発行の予定です。

有明スポーツセンター

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

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. Row 1: 有1 転ばぬ先のトレーニング 9:30~11:00 木 9/1~12/22 (15回) 35人 7,650円

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. Rows 2-8 including ボディアート体幹エクササイズ, おめざめヨガ, ヨガ, パドミントン, エンジョイナイトスイム, エンジョイモーニングスイム

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. Rows 9-12 including ハワイアン・フラ, おめざめフラ, レディースアクアビクス, 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), 対象, 募集人数, 受講料. Rows 13-40 including ママヨガ, ベビママ産後ビューティー, 1歳クラス, 2歳クラス, キッズ・ビート体操, 幼児体操, 5-6歳クラス, 2歳水泳, 有明キッズチア, 親子水泳, 幼児水泳, 小学生水泳

*1 有15/Vi&ママファミリーエクササイズは、保護者の方が1名追加となる場合、別途8,800円が必要です。
*2 【親子水泳】、【幼児水泳】、【子ども水泳】については、抽選になった場合、1人(組)1教室の受講に限らせていただきます。
*3 有23有明キッズチア参加のお子様はポンポンが必要です。受講料とは別にポンポン代がかかります。

深川スポーツセンター

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

深川 スポーツ

検索

深川スポーツセンターは改修工事を終え、
9月より営業を再開します。

お申込み先は深川北スポーツセンター(平野3-2-20)へ
お願いします。また深川スポーツセンターの抽選日は
8/5(金)、追加申込みは8/9(火)になりますので、
ご注意ください。

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. Rows 1: 深1 転ばぬ先のトレーニング 15:00~16:30 木 9/8~12/8 (12回) 40人 6,120円

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. Rows 5-16 including シェイプアップ体操, のびのびストレッチ体操, リフレッシュ体操, エアロシェイプ, ヨガ(水), ヨガ(土), パドミントン, 中級者パドミントン, 卓球, ソフトテニス, 柔道

* ●印の教室は、どちらか一つを選んでお申込みください。

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. Row 17: 深17 レディースパドミントン 10:00~11:30 金 9/9~12/9 (14回) 80人 7,840円

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. Rows 18-35 including 産後ママのシェイプ, ▲ママ&ベビー体操(火), ▲ママ&ベビー体操(木), ▲ママ&ベビー体操(金), ▲ママ&ベビー体操(土), ▲ママといっしょのひよこ体操(水), ▲ママといっしょのひよこ体操(木), ▲ママといっしょのひよこ体操(金), ▲ママといっしょのひよこ体操(土), ホップ子ども体操, ステップ子ども体操, ジャンプ子ども体操, ガンバ体操, 運動神経向上キッズエクササイズ, 柔道, ミニバスケットボール A, ミニバスケットボール B

* ▲と◆印の教室は、いずれか一つを選んでお申込みください。

深川北スポーツセンター

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

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. Rows 3: 北3 シルバー体操 13:45~15:00 火 9/6~12/13 (14回) 55人 4,900円

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. Rows 5-22 including エアロビクス, ソフト・エアロ, 太極拳, パドミントン(中級者), 楽らくヨガ, パワー・ヨガ, ヨガ(水), ヨガ(木), リラックス・ヨガ, ピラティス・ヨガ, ほくしのヨガ, 目覚めのヨガ, 一般水泳(週2回コース), アクアビクスinナイト, ビギナーズ水泳, フライデーアクアビクス

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. Rows 23-24 including リフレッシュ水泳, 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), 対象, 募集人数, 受講料. Rows 25-41 including ベビータッチ, カンガル体操, コアラ体操A, コアラ体操B, 親子体操, 2歳水泳, 幼児水泳, 小学生水泳, ヒップホップ, 幼児水泳(火), 幼児水泳(金), 子ども水泳(火) A, 子ども水泳(火) B, 子ども水泳(金) A, 子ども水泳(金) B

* 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。
* 転ばぬ先のトレーニングA・B、ハワイアンフラ、フライデーフラ、ガールズチアの募集は今回ありません。
次回募集案内は区報9月1日号に掲載予定です。

第2期教室 申込方法

記入例を参考に往復はがき、または、スポーツセンター受付でお申込みください。
※受付でお申込みの場合は、返信用の普通はがきをお持ちください。

Application form with fields for recipient name, address, and sender information. Includes a section for '往復はがき記入例' with a sample form.

Table with 4 columns: 抽選, 支払締切, 追加申込み受付開始. Rows for 7/29(金), 8/2(火), 8/5(金), 8/21(日), 8/4(木), 8/9(火).

- 各教室は、1人につき1枚の往復はがきでお申込みください。
●教室によっては、参加方法や抽選に制限のある場合があります。
●同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込みの場合、複数人を1枚で申込みできます。(同時抽選)
●応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
●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の受講はできません(マタニティ教室を除く)。
●各教室の諸注意事項は、各施設のホームページをご覧ください。

Advertisement for ProAvance Corp. featuring images of people exercising and the company logo. Text: 株式会社 プロアバンセ

Advertisement for Dai-Keng Group. Text: 株式会社 ダイケングループ. Lists services like building cleaning, electrical work, etc.

Advertisement for Jeyrekk Co., Ltd. Text: 株式会社 ジェイレック. Lists services like facility management, security, etc.

Advertisement for Kenji Denki Co., Ltd. Text: 株式会社 荘司電気. Lists services like electrical work, design, construction.

Advertisement for KMC Web Management. Text: 研修管理 @Web. Lists services like web management, etc.

Advertisement for Green Tech Co., Ltd. Text: グ린テック(株). Lists services like greenhouse construction, landscaping.

Advertisement for Shimamachi.net. Text: 下町探偵団. Lists services like investigation, etc.

健康センターからのお知らせ

秋から歩く！ウォーキング12週間

江東区には、水影都市ならではの親水緑道や緑豊かな公園といったウォーキングコースが充実しているのをご存知ですか。

この講座では、健康センターを起点にこれらのウォーキングコースを歩いて、ゲートブリッジやスカイツリーなど、いま話題のスポットを巡ります。

また、講演では、大学教授によるウォーキングの効用や正しい歩き方、ストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。

期間中は、ボールを持って歩くノルディックウォーキングにも挑戦します！これからウォーキングを始めようと考えている方、また、続けていきたいと考えている方、さあ、一緒に歩きましょう！

日程 下表をご参照ください
対象・定員 概ね40歳以上の区内在住・在勤者 80人
費用 6,170円（傷害保険等含む）
申込方法 平成28年8月6日（土）
午前10：00～定員になり次第終了
健康センター1F窓口または電話にて先着順
東陽2-1-1 ☎ 3647-5402



日時	内容
9/19(月・祝) 10:00～12:00	開講式 講演「健康ウォーキング」 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/24(土)～12/3(土) 9・10月は 14:00～16:00頃 11・12月は 13:00～16:00頃	第1回～第11回「ウォーキング」（毎週土曜日） 区内の主な公園や緑道などを巡るコース。 (歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/10(土) 14:00～16:30	第12回「ウォーキング」 閉講式 講演「これからは続けるために」 共立女子大学教授 川久保 清 氏

職員御礼
こうとう大相撲



7月場所の番付が発表されました。みなさんは実物の番付表を、ご覧になったことはありませんか。力士の待遇や給料が決まる大変重要なものですが、実は力士の地位だけでなく、行司や呼出の地位、また親方衆や床山の名前まで幅広い情報が記されています。

まず中央に書かれている「蒙御免」。これは「ごめんをこうむる」と読むことができます。江戸時代の勘進相撲の時代に「幕府の許可を得た」ことを示したもので、これが現代まで様式美として継承されています。その下に「行司、審判委員名」と書き、左右に力士名が並びます。

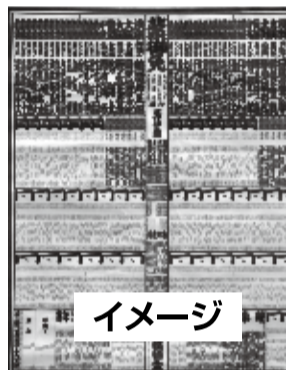
力士の番付は右と左で東西に分けられており、東方が優位とされています。5段あるうち最上段は横綱、大関、小結、関脇、前頭、幕内力士。二段目は十両と幕下、三段目はその名のとおり三段目、四段目に序二段、最下段に序の口と一目でわかるように配置されています。

最下段には親方衆や呼出、床山の名前もあります。左端は「千種万歳大々叶」（千年も万年も大入りが続きますように）という祝詞で締められています。

この番付は絶対的な上下関係を表しています。力士は十両に昇進すると給金も増え、付け人も付き一人前の力士として「関取」と呼ばれるようになります。さらに、大銀杏をもらうことや化粧まわしでの土俵入りを行います。

相撲に詳しくない方も「まだまだ序の口」や「番狂わせ」などの言葉を耳にしたことはありませんか。「長者番付」も順位付けの意味で用いられ、すべて相撲の番付表が語源になっている言葉なのです。また、相撲文字という粋で力強い独特の書体は、字が違ふ行司に任せられた重要な仕事になります。

力士名の上には出身地が表記され、国際色豊かなことが分かります。郷土力士を応援するもよし、歴史を感じるもよし。実用的で情報満載の番付表から新たな相撲の魅力を発見できることでしょう。



イメージ

第70回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月3日(日)から様々な競技が行われています。6月5日(日)までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

●弓道 団体の部 長谷川 雅亮・飯岡 宏子・能城 博 男子の部 田中 勝明 女子の部 東田 愛 新人の部 福山 清隆 高校生の部 木村 巨	●剣道 小学生低学年の部 下村 泰之(福住) 小学生高学年の部 小泉 心(福住) 中学生の部 長江 琳平(一善) 高校生の部 川島 大造(大島) 一般三段以下の部 坂本 一樹(福住) 一般四・五・六段の部 関澤 一純(深警) 団体一般の部 眞水 剣友会 B 団体高校生の部 東大島剣友会	●卓球 一般男子の部 田島 裕之(勝男クラブ) 一般女子の部 西谷佳菜美(NTT データ) セミシニア男子の部 藤野 昭二(ワイルドワウ) セミシニア女子の部 菱沼 友子(ベクトル) シニア男子の部 相原 徹人(I P C C) シニア女子の部 藤井 由美(のぞみ) ベテラン男子の部 飯田 敬則(ベクトル) ベテラン女子の部 桂 正子(レインボー) スーパーベテラン男子の部 武山 嘉成(卓友会) スーパーベテラン女子の部 斉藤 紀子(HARMONY)	●バスケットボール 一般男子の部 W A T 一般女子の部 U T U	●テニス 一般男子の部 星野 祐樹 一般女子の部 鈴木 郷子 壮年男子の部 富田 治芳 壮年女子の部 内野佳代子	●ぶな釣り 個人の部 大久保義一 団体の部 亀釣会	●ソフトテニス 一般男子1部 中村・福島(深川テニスクラブ)	●軟式野球 一般男子2部 落合・中澤(G T 辰巳クラブ) シニア男子45歳以上の部 加納・森(フタバ)・劇(スワフ) シニア男子60歳以上の部 宮田・立花(ホワイトクラブ) 一般女子の部 長田・小林(深川テニスクラブ) シニア女子の部 小澤・大山(有明クラブ)	●軟式野球 小学生の部 越中島ブレイブス 中学生の部 七北クラブ	●なぎなた 演技競技 段外の部 熊代 佑帆・猪俣 姫菜 演技競技 有段の部 酒井 正子・中島由香里 試合競技 段外の部 鈴木 遥 試合競技 有段の部 田中 里彩	●ビーチボール 男子の部 S H A D E 混合の部 BLACK ROSE 女子中学生以上の部 BLACK ROSE 女子40歳以上の部 MBCプリンセス	●空手道(形) 幼年の部 末廣 瑛菜(一友会) 小学生低学年の部 土一 蒼波(一友会) 小学生中学年の部 角田 葵(同志会) 小学生高学年の部 角田 空(同志会) 中学生の部 春原 駿貴(一友会)	●空手道(組手) 幼年の部 田邊 礼(同志会) 小学生低学年男子の部 渡邊 航平(一友会) 小学生低学年女子の部 横田 天音(一友会) 小学生中学年男子の部 松下宗太郎(一友会) 小学生中学年女子の部 高屋 和姫(一友会) 小学生高学年男子の部 山口葵汰斗(一友会) 小学生高学年女子の部 宮崎 柚穂(鏡極館) 中学生男子の部 春原 駿貴(一友会) 中学生女子の部 碓田珠真月(糸東会) 一般有段の部 小川 明宏(一友会) 一般有段の部 水城 琢磨(一友会) 団体の部 石 川 島
--	---	---	---	--	---------------------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	---	--

※今後、屋外競技は、ゲートボール、サッカー(一般)、軟式野球(一般)、ソフトボール、ラジオ体操、陸上競技、ゴルフ、クレー射撃、ライフル射撃、駅伝競走、スキーの各大会が予定されています。

●柔道
幼年・小学1年の部 加藤 歌桜(スズボ館柔道倶楽部)
小学2年の部 安河内善太(スズボ館柔道倶楽部)
小学3年の部 弟子丸隼虎(スズボ館柔道倶楽部)
小学4年の部 加藤 望和(スズボ館柔道倶楽部)
小学5年の部 稲山 恒也(スズボ館柔道倶楽部)
小学6年の部 三木 隼人(スズボ館柔道倶楽部)
小学5・6年女子の部 新堀 愛海(深川 錬磨会)
小学1年の部 稲邊 大輝(深川 錬磨会)
中学2年の部 吉岡麟之介(三 亀 中)
中学3年の部 稲辺 高斗(深川 錬磨会)
中学女子の部 丸山ひなの(深川 錬磨会)
一般有段の部 藤井 杏匡(スズボ館柔道倶楽部)
小学生団体の部 スズボ館柔道倶楽部 A

●バレーボール
9人制一般男子の部 三砂クラブ
9人制一般女子の部 三省クラブ
家庭婦人の部 葵クラブ
6人制一般男子の部 三砂クラブ
6人制一般女子の部 三省クラブ
小学生の部 ジュニアファイターズ



あなたの近くにもきっとある！
スポーツセンターMAP

越中島プール
夏期の営業 越中島1-3-23 ☎5620-0045
交通機関
●JR京葉線 越中島駅 徒歩2分
●東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩8分
●都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩8分
●都営バス 門33 越中島徒歩1分
(江東スポーツ施設運営パートナーズが運営しています)

4 亀戸スポーツセンター
亀戸8-22-1 ☎5609-9571
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 徒歩15分
●都営バス 亀戸七丁目 徒歩6分

5 江東区スポーツ会館
北砂1-2-9 ☎3649-1701
交通機関
●都営地下鉄新宿線 西大島駅 徒歩12分
●有明テニスの森駅 徒歩12分
●都営バス 扇橋二丁目 徒歩7分 扇橋三丁目 徒歩4分 大島一丁目 徒歩8分

1 深川北スポーツセンター
平野3-2-20 ☎3820-8730
交通機関
●東京メトロ東西線 木場駅 徒歩10分
●都営地下鉄大江戸線 清澄白河駅 徒歩12分
●都営バス 木場公園 徒歩3分 木場四丁目 徒歩5分

2 深川スポーツセンター
越中島1-2-18 ☎3820-5881
交通機関
●東京メトロ東西線 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 越中島 徒歩1分

6 東砂スポーツセンター
東陽2-24-1 ☎5606-3171
交通機関
●東京メトロ東西線 南砂駅 徒歩20分
●都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分
●都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

2 深川スポーツセンター
越中島1-2-18 ☎3820-5881
交通機関
●東京メトロ東西線 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 越中島 徒歩1分

7 健康センター
東陽2-1-1 ☎3647-5402
交通機関
●東京メトロ東西線 東陽駅 徒歩8分
●都営バス 東陽駅前 徒歩8分 東陽駅前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分
●有明一丁目 徒歩3分

3 有明スポーツセンター
有明2-3-5 ☎3528-0191
交通機関
●臨海新交通ゆりかもめ 有明テニスの森駅 徒歩15分
●有明テニスの森駅 徒歩15分
●有明一丁目 徒歩3分

3 有明スポーツセンター
有明2-3-5 ☎3528-0191
交通機関
●臨海新交通ゆりかもめ 有明テニスの森駅 徒歩15分
●有明テニスの森駅 徒歩15分
●有明一丁目 徒歩3分

印刷のことなら
お任せください

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

★おかげさまで40周年★ 券売機のことなら弊社におまかせください！

40年の豊富な実績 ☎03-5482-2141
365日安心サポート ☎03-5482-2145

川村印刷
株式会社
〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7
ELCOM 株式会社 エルコム TEL.03(5482)2141 FAX.03(5482)2144
TEL.146-0083 東京都大田区千鳥2-10-16 URL http://www.elcom-net.co.jp

スポーツ施設総合運営管理のプロ集団
【深川北スポーツセンター・亀戸スポーツセンター業務受託】

◆トレーニング指導 ◆スポーツ教室等の企画運営
◆体育用品・用具販売
◆AED（自動体外式除細動器）販売
◆プール・体育館・グラウンド運営管理

WACOR INTERNATIONAL 〒114-0003 東京都北区豊島1-34-5
TEL.03-5390-6866 FAX.03-5390-6865
株式会社ワコーインターナショナル http://wacor.com

東京電力優秀電気工事店
柳澤電気工業株式会社
工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268
東芝スター 家庭電化製品販売・修理
電化センター ヤナギサワ
販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15
FAX(3642)1268 家電担当 森田

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。

- 家事援助（家庭内清掃、洗濯等）
- 植木剪定・草取り
- 宛名書き・賞状書き
- 喫・障子の張替え
- 屋内外軽作業
- 施設管理、駐輪場管理
- 児童通学案内等業務
- その他高齢者向きの仕事

皆様からの仕事のご依頼もお待ちしています。

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）
ホームページ http://www.sjc.ne.jp/koto

安全と安心
をテーマに
トレーニング機器
健康予防筋力トレーニング機器
高年齢者介護予防事業

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 全般
有限会社 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

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
http://tokyotaiiku.com/

健康センターってどんなところ?



●脳血管障害が生じた人のリハビリ施設

脳血管障害(脳出血、脳梗塞)の、後遺症などにより身体機能が低下している方向けに、リハビリテーションによる機能回復訓練を無料で実施しています。

健康センターリハビリ通所者募集中!

対象 次のすべてに該当する区民の方10人程度

- 脳血管障害等により身体機能の低下している方
- 医師から通所のリハビリを勧められている方
- 自力で通所および運動できる方

実施期間 平成28年10月~平成29年3月(週2回)

月曜日(もしくは日曜日)と木曜日 9:30~11:30

申込方法 健康センターにて電話または窓口で、7月22日(金)まで受付
受付時間 9:00~17:00

●健康づくりのお手伝いをしている施設

日々の生活や仕事の忙しさなどに追われている方、普段から運動不足を気にされている方等に向けた健康づくり講座を行っています。講座の内容もヨガやフラダンス、ピラティス、エアロボクシング、気功等々、時代とともに流行やニーズに合わせた講座を安価で提供しています。

さらに、健康センターにはトレーニングルームがあり、事前に健康度測定を受けた方が利用できます。なお、保健指導・栄養指導は無料で受けられます。

健康センターで、バランスのいい食事を学び、気持ち良く汗を流して、病気に負けない健康な体をつくりましょう。

●胃がん・肺がん検診を実施している施設

がんは早期発見、早期治療こそが死亡率を減少させると言われています。江東区保健所では、胃がん、肺がん検診を区内7か所で実施しており、健康センターと亀戸スポーツセンターでもがんの検診を受けることができます。

江東区がん検診のご案内

日程 日程等の詳細はこうとう区報または、江東区のホームページをご覧ください。

実施期間 平成28年7月1日~平成29年2月28日

申込方法 電話(公財) 東京都予防医学協会0120-128-331 ☎(携帯電話からは03-3269-4752へ) または、各公共施設にあります「江東区胃がん・肺がん検診のご案内」の専用はがきでもお申し込みができます。



胃がん検診
500円
35歳以上の区民



肺がん検診
800円
40歳以上の区民

区では胃・肺がんのほかにもがん検診を行っています!

実施期間 平成28年6月21日~平成29年2月20日

申込方法 対象の方には6月中旬ごろ受診券シール(またはクーポン券)をお送りしています。受診券シールまたはクーポン券を区内実施医療機関に提出して受診してください。

問合せ先 江東区保健所健康推進課健康づくり係 TEL: 03-3647-9487



大腸がん検診
500円
40歳以上の区民



乳がん検診
1,000円
40歳以上の
偶数年齢の女性区民



前立腺がん検診
500円
55・60・65歳の
男性区民



子宮頸がん検診
600円
20歳以上の
偶数年齢の女性区民

※年齢は、年度末(平成29年3月31日現在)の年齢です。
※平成27年度住民税非課税者、生活保護受給者は自己負担金が免除となります。

その他にも、様々な健康増進事業に取り組んでおりますので、詳しくは下記までお問合せください。

江東区健康センター 〒135-0016 江東区東陽2-1-1 TEL: 03-3647-5402

リオの熱気をプールで燃焼!!



4年に一度の熱い夏がやってきました!

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック観戦で熱くなった気持ちをプールで解き放てっ!!!

もちろん、家族で水遊びに! こどもの水慣れに! 水泳の練習に! 暑い夏こそ思いっきりプールを楽しんでみませんか。屋外プールも営業中です。



営業期間

屋内プール

夏季期間 7/19(火)~8/31(水) 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。

&

営業時間

屋外プール

越中島プール
7/ 2(土)~7/20(水) 10:00~18:00
7/21(木)~8/31(水) 9:00~21:00
9/ 1(木)~9/ 4(日) 10:00~18:00

所在地

6面のスポーツセンターMAPをご覧ください。
② 深川スポーツセンターと、
⑦ 健康センターには、プールはありません。

プール利用料金

【大人】400円
【子ども】150円 (中学生以下)
【シニア】150円 (区内在住で65歳以上の方)

- ◆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時間を超えた場合は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。

持ち物

水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(20円投入10円返却。越中島プールは10円です。)

注意事項

- ◆概ね3歳以上でおむつの取れている方、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時以降利用される場合は、15歳以上の方(中学生は除く)の施設までの送迎が必要です。
- ◆妊娠中やその可能性のある方は利用に制限がございます。お問合せの上ご利用ください。
- ◆その他、詳細は各施設にお問合せください。

体を動かす、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
トビレックプラザ 西館2F

お問合せ
資料請求は
こちら **フリーコール**
0077-78-0550



コインロッカーのバイオニア

ALPHA
Innovation for Access

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福浦 1-6-8



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 East Japan

コカ・コーラ・イーストジャパン株式会社

http://www.ccej.co.jp

Coca-Colaとコカ・コーラは、TM ©Coca-Cola Companyの登録商標です。

TOP Indoor Stage

新しい快適な空間で
**テニス&ゴルフを
楽しみませんか!**

見学歓迎!
スクール生
募集中!

トップインドアステージ 亀戸
03-3636-3990 TOP 亀戸 検索

JR 亀戸駅徒歩7分
城東高校隣り



CHANGE YOUR BODY, LIFE.

ダンス・格闘技スクールも併設!!

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM.

ジム・ダンス・ヨガ・サウナ・日焼け
☎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。身分証明
2016年6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ます