

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.99 平成29年(2017年)11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

障がい者スポーツチャレンジ 2017 in KOTO

パラスポーツ体験ブース

- ★ポッチャ
- ★ブラインドサッカー
- ★車いすバスケットボール
- ★スポーツ車いす体験
- ★スポーツ用義足 ほか

みんなで
パラスポーツを
体験しよう!

パラリンピアンによるトークショーも予定しています。詳しい内容はイベント公式HPをご覧ください。

<https://www.spomane-semi.com/>

★入場・体験無料★

12/3 SUN

会場 有明スポーツセンター
7階大体育室

時間 12:45 ~ 17:00

問合せ 有明スポーツセンター
☎3528-0191 FAX 3528-0192

- ★事前申込み不要。当日会場まで直接お越しください。
- ★ご来場の際は上履きをお持ちください。
- ★小学校3年生以下のお子さんは保護者同伴でご参加ください。
- ★大体育室内には水筒、ペットボトル等ふたの付いた容器をご持参ください。

【主催・運営】武蔵野大学スポーツマネジメントゼミ 【共催】(公財)江東区健康スポーツ公社 【協賛】NEC
【後援】江東区、江東区教育委員会ほか 【協力】(公社)東京都障害者スポーツ協会ほか

江東区健康スポーツ公社は 障害者スポーツへの理解促進事業を行っています!

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ 検索

〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ 検索

〒135-0063 有明2-3-5 有明 スポーツ 検索

深川北スポーツセンターをご利用の皆さまへ

深川北スポーツセンターは設備改修工事のため下記期間全面休館しております。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします
平成29年10月10日から平成30年3月31日まで

深川北スポーツセンター仮事務所
営業時間 平日(9:00~17:00)
江東区越中島 1-2-18 深川スポーツセンター内
お問合せ ☎3820-8730 FAX 3820-8731



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。
申込みはがきに記入漏れや不備があると受付できない場合もあります。
また、窓口でお申込みされる場合は、返信用の普通はがきをお持ちください。

■往復はがき記入例

Form with fields for recipient name, address, and contact information. Includes a return address section.

Table with columns for '主催施設' (Host Facility) and 'あて先' (Destination). Lists various sports centers and their addresses.

Table with columns for '申込み締切' (Application Deadline), '抽選' (Lottery), '支払締切' (Payment Deadline), and '追加申込み受付開始' (Additional Application Start). Shows dates from 11/30 to 12/7.

- List of application rules and instructions, including details about lottery procedures, payment methods, and age restrictions.

江東区体育協会 平成29年度賛助会員募集

当協会は区民の体力の向上並びにレクリエーションの普及を図り、生涯スポーツの発展に寄与する取組を行っています。当協会では江東区のスポーツを応援いただき、当協会の趣旨にご賛同いただける賛助会員を募集しております。ぜひ、多くの個人・団体の皆様より賛助会員としてご入会いただきますようお願い申し上げます。

会費 年額1口(1口=1,000円)以上
募集期間 平成30年2月9日(金)まで
申込み・問合せ先 江東区体育協会事務局 (江東区役所地域振興部スポーツ振興課内)
〒135-8383 江東区東陽4-11-28
☎ 3647-4887 FAX 3647-8506

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ 検索

シニア(60歳以上)対象教室

Table listing senior classes (No. 1-4) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

一般向け教室

Table listing general classes (No. 5-17) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

*1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。重複申込は、無効となります。

女性対象教室

Table listing women's classes (No. 18-19) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

子ども・親子向け教室

Table listing children and parent classes (No. 20-39) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

*2および*3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 有明 スポーツ 検索

シニア(60歳以上)対象教室

Table listing senior classes (No. 1) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

一般向け教室

Table listing general classes (No. 2-8) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

女性対象教室

Table listing women's classes (No. 11-12) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

子ども・親子向け教室

Table listing children and parent classes (No. 13-39) with details on time, days, frequency, enrollment, and fees.

*4および*6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。重複申込は無効となります。



転ばぬ先のトレーニング



親子体操教室

Advertisement for staff recruitment by Fushin Enterprise. Includes contact information and a photo of staff members.

Advertisement for Katori Corporation, listing office supplies and services. Includes contact information.

Advertisement for Daikenビルサービス (Daiken Building Service), listing various maintenance and cleaning services.

Advertisement for J-REC and 株式会社 ジェイレック (J-REC Corporation), listing electrical and maintenance services.

Advertisement for 球の乃 (Marino), listing sports and leisure services.

Advertisement for Green Tec, listing greenhouse and garden construction services.

Advertisement for Sports & Leisure, listing sports equipment and uniforms.

江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1 江東区健康センター 検索

一般向け教室

Table with 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. Lists various fitness classes like '早朝リフレッシュ体操' and 'ヨガ'.

こども・親子向け教室

Table with 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. Lists 'わくわく親子体操'.

「12週間て3~5kg」を目標に、医師・管理栄養士・フィットネスインストラクターがサポートするプログラムです。

「シェイプアップ・メタボ12週間」

江東区健康センターのトレーニングルームメンバーとして登録され、講座期間中はトレーニングルームを無料でご利用いただけます。

- 対象 区内在住・在勤
■定員 40人(応募多数の場合は抽選)
■費用 30,850円
■申込方法
往復はがきに
①講座名 ②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤年齢・生年月日 ⑥電話番号 ⑦身長・体重
をご記入の上江東区健康センターまで
■締切 12月1日(金)必着

「第39回 食と健康展」開催

減塩! めざせ食塩摂取量1日8g以下!

江東区保健所では毎年テーマに沿って、「食と健康づくり」に関するさまざまな情報を提供するイベントを開催しています。共催の集団給食研究会および各団体の展示やクイズで、シールを5枚以上集めた方には、素敵なプレゼントも用意してあります。



また、「江東区おいしいメニューコンクール表彰式」と「食育講演会」を同時開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 平成29年11月23日(木・祝) 12:00~16:00

場所 江東区文化センター 東陽4-11-3 3階レクホール

問合せ先 江東区保健所 健康推進課 栄養指導担当 ☎ 3647-6713

Table with columns: 開始時間, プログラム内容. Lists activities like '江東区おいしいメニューコンクール表彰式' and '食育講演会'.

第71回江東区民体育大会 優勝者・優勝チーム

9月24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。

●水泳(大会新記録◎) 小学生男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for various swimming events.

中学生男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for middle school swimming events.

高校生男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for high school swimming events.

一般男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general men's swimming events.

小学生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for elementary school girls' swimming events.

中学生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for middle school girls' swimming events.

高校生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for high school girls' swimming events.

一般女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general women's swimming events.

自由形 100m

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general swimming events.

高校生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for high school girls' swimming events.

一般女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general women's swimming events.

壮年女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for adult women's swimming events.

総合成績

Table with columns: 総合, 男子, 女子. Lists overall performance for different groups.

●陸上(大会新記録◎) 小学生男子の部

Table with columns: 50m, 100m, 4x100mR, 走幅跳, 走高跳, 砲丸投. Lists winners for elementary school boys' track events.

中学生男子の部

Table with columns: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 110mH, 4x100mR, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投. Lists winners for middle school boys' track events.

高校生男子の部

Table with columns: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 110mH, 4x100mR, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投. Lists winners for high school boys' track events.

一般男子の部

Table with columns: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 110mH, 4x100mR, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投. Lists winners for general men's track events.

●ソフトボール

Table with columns: 一般男子の部, 壮年の部, 家庭婦人の部, 中学女子の部. Lists winners for softball events.

●軟式野球

Table with columns: 一般の部. Lists winners for softball events.

●ボウリング

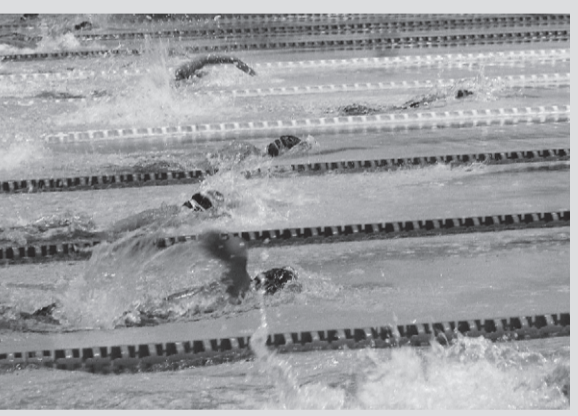
Table with columns: 一般男子の部, 一般女子の部. Lists winners for bowling events.

●ゴルフ

Table with columns: 男子の部, 男子ベストグロス, 女子の部, 女子ベストグロス. Lists winners for golf events.

あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

Map showing 7 sports centers: 1. 深川北スポーツセンター, 2. 深川スポーツセンター, 3. 有明スポーツセンター, 4. 亀戸スポーツセンター, 5. 江東区スポーツ会館, 6. 東砂スポーツセンター, 7. 江東区健康センター. Includes addresses, phone numbers, and transportation info for each.



松本文信堂 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

安全・安心・快適・衛生の提供 総合ビルメンテナンス biso ビソー工業株式会社 本社 〒331-0049 埼玉県さいたま市西区西新井505-121 TEL.048-625-1691 FAX.048-625-5245 江東支店 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-1 佐野ビル3F TEL.03-6458-8390 FAX.03-6458-8391 http://www.bisokougyou.co.jp/

印刷のことなら お任せください 株式会社 川村印刷 〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7 深川スポーツセンター他 特別養護老人ホーム等 都内施設で幅広い教室指導 CLUB ACTAS ■フィットネスインストラクター(幼児～高齢者対象)養成及び派遣 ■各種イベントの企画・運営 ■スポーツ障害の治療及びボディコンディショニング ■0歳児から高齢者まですべての年齢の方への健康体操指導 ■自主体操クラブ開催中!! (有)アクタスクラブFacebookをご覧ください (有)アクタスクラブ 080-5077-3269 actasclub@ezweb.ne.jp

JAPAN SERVICE BLDG MAINTENANCE ISO 認証取得 ISO27001 ISO9001 ISO14001 建築物環境衛生管理業取得 営業内容 建物清掃管理業務 設備・衛生管理業務 警備・保安管理業務 受付・電話交換業務 公園緑地・植栽管理業務 プール・総合体育施設管理業務 株式会社 ジャパンサービス (江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7 TEL.03-5639-1345 FAX.03-5639-1346 E-mail: japanservice@nifty.com


満員御礼

こうとう大相撲

しころやま




あび



今回は清澄白河にある鍛山部屋の注目力士、阿炎関のインタビューです。鍛山部屋の親方は現役時代、端正な顔立ちで角界のプリンスとして多くのファンに親しまれた元関脇寺尾関が務めています。阿炎関は鍛山部屋では豊真将関、青狼関に続く三人目の関取であり、九月場所では十両優勝を果たし、今後の活躍が期待される若手力士です。

- ・十両優勝を果たした感想は
 - 優勝したなあ、という感じでした。あまり実感というか感触がないというのが正直なところ。優勝決定戦の時も気負わず取り組んだら結果的に優勝になりました。
- ・相撲を続けてきて一番嬉しかったこと、辛かったことは
 - 嬉しかった瞬間…、まだこれという瞬間がないのですが、今のところ十両に昇進した時でしょうか。辛かったのは昇進後幕下に陥落した時です。続けるかどうか本気で悩みましたが、部屋の仲間や周りの支えに助けられました。実は相撲はあまり好きじゃないんです(笑)。相撲は僕にとっては仕事で、プライベートも大事だと思っています。稽古は嫌いですが、本場所はめちゃくちゃ面白いし、楽しいので、強くなるため稽古はしっかりやっています。

気さくで明るい人柄と実直な受け答えから、器の大きさが伝わってきました。阿炎関の今後に注目したいと思います。

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11回

江東区内での実施競技決定!



東京2020オリンピック・パラリンピック開催まで3年となり、10月28日には江東区民まつりにおいて1000日前イベントが行われました。江東区では、オリンピック11競技、パラリンピック8競技が実施される予定です。

このコーナーでは、江東区で開催される競技を紹介していきます。今回は水泳です。

水泳競技では、競泳・飛込・水球・シンクロナイズドスイミングが行われます。競泳については、2016リオデジャネイロ大会において、個人種目とリレー種目を合わせて32種目行われましたが、東京2020大会では4×100mメドレーリレー(混合)など、3種目が新たに加わります。

2016リオデジャネイロ大会では多くのメダルを獲得した競泳陣。東京2020大会でもメダル獲得への期待値は当然上がっていくことは間違いないでしょう。飛込・水球・シンクロナイズドスイミングもメダルに近い所で世界としのぎを削っており、東京2020大会では、水泳全競技のメダル獲得が現実のものになるチャンスかもしれません。


水球は「辰巳国際水泳場」、競泳・飛込・シンクロナイズドスイミングは新設される「オリンピックアクアティクスセンター」で行われます。会場の場所等詳細は、8月21日号の江東区報に掲載されています。



辰巳国際水泳場

11月26日(日) 第37回江東シーサイドマラソン大会

夢の島競技場を発着点とし、ハーフマラソン(9:15スタート)と10km(9:45スタート)の部を開催。沿道から熱い声援を送りましょう!



大会運営にあたり企業の皆さんの協賛をいただいております。

メディケア生命保険(株)、あみはりきゅう整骨院グループ、江東区しんきん協議会、東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、新日本工業(株)、NECソリューションイノベータ(株)、佐川急便(株)、(株)フクシ・エンタープライズ、若洲協議会、(株)ニシ・スポーツ、損害保険ジャパン日本興亜(株)、(株)フォトクリエイト、(株)ミヤギ江東、(株)ハウスポン、(一社)東京都トラック協会深川支部、新大橋運輸(株)、小野印刷(株)、(株)香取、(株)PT WAVE、(有)アクアティック、エビス印刷工業(株)、福島県川俣町・(株)川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合、大塚製薬(株)、(一財)東京靴下工業会、オムロンヘルスケア(株) 他

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**

25 anniversary

ここ 25 っと 笑顔になれる街

東京イースト21は、おかげさまで25周年を迎えます



11/23(木・祝)11:00~16:00
「ふれあいサッカー」開催!!

TOKYO

イースト21

ホームページ: <http://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



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

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。乗身分証。2017年12月30日まで有効。※当店のご利用が初めての方にご利用の際は、身分証明書、運動しやすい服装、シューズ、タオルをお持ちください。