

江東区スポーツ施設情報紙

★大人も子どもも要注意★



ロコモティブシンドローム

ってなに?

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)とは、体の動きをコントロールするための体の器官が衰えている、または衰え始めている状態のことをいいます。進行すると日常生活に支障をきたし、介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態です。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、自分の健康を守ることができるのは自分自身しかないということを忘れず、毎日を過ごすことが大切です。

◆チェックしてみましょう!あなたのロコモ度◆ 無理して挑戦するのではなく、普段の生活をチェックしてみましょう。

<p>1 片足で立ったまま靴下を履くことができない</p>	<p>2 家の中でつまづいたり滑ったりすることがよくある</p>	<p>3 手すりがないと階段を上ることができない</p>	<p>4 15分(約1km)ほど歩き続けることができない</p>	<p>5 横断歩道を青信号で渡り切れない</p>	<p>6 2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2本分)を持って歩くのが困難</p>	<p>7 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難</p>
-------------------------------	----------------------------------	------------------------------	----------------------------------	--------------------------	--	-------------------------------------

1つでも該当するものがあればロコモの可能性がります。早めのロコモ対策で寝たきり・要介護にならない毎日を過ごしましょう。

◆ロコモ予防のために…◆

まずは体を動かすことから始めましょう! 各スポーツセンターでは、「転ばぬ先のトレーニング」「シルバー体操教室」「水泳教室」など、多種多様な教室をご用意しております!

➔ 1月スタートの教室受講生大募集!



ロコモ予防対策には、筋力トレーニングが最適です。筋力アップを目指したい人にお勧めなのがトレーニング室の利用です。トレーニング室には、体のいろいろな部分を鍛えるためのマシンがたくさん揃っています。まずは、お近くのスポーツセンターのトレーニング室をのぞいてみませんか。

➔ P7に詳しい利用方法があります。



寒い冬こそ室内での運動がおすすめです! 第3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3期教室の受講生を募集しています。全257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。2~6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 往復はがき記入例を参考に、ご希望の教室を開催している施設あてに、往復はがきでお申し込みください。申込みあて先(所在地)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。

往復はがき記入例

52	□□□-□□□□	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	申込みあて先	所在地
受講者の住所			スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9
受講者の氏名			深川スポーツセンター	〒135-0044 越中島1-2-18
			電戸スポーツセンター	〒136-0071 電戸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
			健康センター	〒135-0016 東陽2-1-1

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
11月29日(土)	12月3日(水)	12月18日(木)	12月5日(金) AM9:00~

抽選結果をはがきでお知らせします

当選の方 上記表の「支払締切」までに、受講する施設で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、上記表の「追加申込み受付開始」より先着順で申込みを受付けます。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、同じ教室に申込みの場合、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 深川 スポーツ

☎3820-5881

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深1	転ばぬ先のトレーニング	15:00~16:30	木	1/8~3/26 (12回)	40人	6,120円
深2	シルバー体操	水① 9:30~10:45	水	1/7~3/25 (11回)	各60人	3,850円
深3	シルバー体操	水② 11:00~12:15	水			3,850円
深4	シルバー体操	金 13:30~14:45	金			4,200円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深5	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	1/6~3/17 (10回)	各50人	5,600円
深6	ストレッチ体操	13:30~14:30				5,600円
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	1/9~3/13 (10回)	各50人	5,600円
深8	シェイプ シェイプ シェイプ	19:00~20:15	火	1/6~3/17 (10回)	各50人	5,600円
深9	ソシャルダンス	19:00~20:30	木	1/8~3/12 (10回)	各50人	7,100円
深10	ヨガ	水 13:30~14:30	水	1/7~3/18 (10回)	各50人	5,600円
深11	※ヨガ	土① 9:30~10:30	土	1/10~3/14 (10回)	各40人	5,600円
深12	※ヨガ	土② 11:00~12:00				5,600円
深13	バドミントン	19:00~20:30	火	1/6~3/17 (10回)	80人	5,600円
深14	中級者バドミントン	10:00~11:30	水	1/7~3/18 (10回)	30人	5,600円
深15	卓球	火 19:00~20:30	火	1/20~3/10 (8回)	40人	4,480円
深16	柔道	水 19:00~20:30	水	1/7~3/18 (10回)	20人	5,600円

※「ヨガ 土①・②」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。抽選となった場合1人の方が両方の教室を受講することはできません。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深17	レディースバドミントン	10:00~11:30	金	1/9~3/13 (10回)	80人	5,600円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
深18	産後ママのシェイプ	13:30~14:30	金	1/16~3/20 (10回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	25組	6,100円
深19	※ママ&ベビー体操	火 9:30~10:20	火	1/6~3/17 (10回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各30組	6,100円 双子7,100円
深20	※ママ&ベビー体操	木 10:00~10:50	木	1/8~3/12 (10回)			6,100円 双子7,100円
深21	※ママ&ベビー体操	金 9:30~10:20	金	1/9~3/13 (10回)			6,100円 双子7,100円
深22	※ママ&ベビー体操	土 10:00~10:50	土	1/10~3/14 (10回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各30組	6,100円 双子7,100円
深23	※ママといっしょのひよこ体操	水① 11:00~11:50	水	1/7~3/18 (10回)			6,100円 双子7,100円
深24	※ママといっしょのひよこ体操	水② 11:00~11:50	水	1/7~3/18 (10回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各30組	6,100円 双子7,100円
深25	※ママといっしょのひよこ体操	木 10:30~11:20	木	1/8~3/12 (10回)			6,100円 双子7,100円
深26	※ママといっしょのひよこ体操	金 10:30~11:20	金	1/9~3/13 (10回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子	60人	6,100円 双子7,100円
深27	※ママといっしょのひよこ体操	土 11:00~11:50	土	1/10~3/14 (10回)			6,100円 双子7,100円
深28	ホップこども体操	13:30~14:30	金	1/9~3/13 (10回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子	70人	5,100円
深29	ステップこども体操	14:40~15:40			H21.4.2~H22.4.1生まれの子	70人	5,100円
深30	ジャンプこども体操	15:50~16:50	水	1/7~3/18 (10回)	H20.4.2~H21.4.1生まれの子	80人	5,100円
深31	ガンパ体操	16:10~17:20			小学1~3年生	35人	5,100円
深32	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15~17:15	火	1/6~3/17 (10回)	小学1~6年生	40人	5,100円
深33	柔道	19:00~20:30	水	1/7~3/18 (10回)	小中学生	20人	5,100円
深34	ミニバスケットボール	A 15:00~16:00			小学1~3年生	各60人	5,100円
深35	ミニバスケットボール	B 16:10~17:10			小学4~6年生	各60人	5,100円

※「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ体操教室」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。抽選となった場合1人の方が2教室以上を受講することはできません。

有明スポーツセンター 〒135-0063 有明2-3-5 有明 スポーツ

☎3528-0191

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	1/8~3/26 (12回)	25人	6,120円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ボディアート体幹エクササイズ	13:30~14:30	火	1/6~3/17 (10回)	40人	5,600円
有3	おめざめヨガ	10:00~11:15	金	1/9~3/27 (12回)	各50人	6,720円
有4	ヨガ	19:15~20:30		1/9~3/20 (11回)		6,160円
有5	バドミントン	10:30~12:00	火	1/6~3/31 (12回)	45人	6,720円
有6	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	1/7~3/25 (11回)	各40人	7,260円
有7	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	1/9~3/27 (12回)		7,920円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有8	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	木	1/8~3/19 (11回)	50人	6,160円
有9	レディースアークアピクス	10:00~11:00	火	1/6~3/31 (12回)	35人	7,920円
有10	女性水泳	10:00~11:15	水	1/7~3/25 (11回)	55人	7,260円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有11	ヘビママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	1/7~ 3/25(11回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	40組	11,220円
有12	パパ&ママファミリーエクササイズ※1	10:30~11:30	土	1/10~ 3/14(10回)	歩行可能から2歳までの子と保護者2名まで	30組	6,100円 双子7,100円
有13	1歳クラス	11:30~12:30	金	1/9~ 3/20(11回)	歩行可能から2歳未満の子と保護者	各35組	6,710円 双子7,810円
有14	親子体操 2歳クラス	11:20~12:20	木	1/8~ 3/19(11回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者		6,710円 双子7,810円
有15	親子体操 3・4歳クラス	11:00~12:00	火	1/6~ 3/17(10回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		6,100円 子2人7,100円
有16	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	火	1/6~ 3/17(10回)	H20.4.2~H23.4.1生まれの子	40人	5,100円
有17	4歳クラス	16:40~17:40	金	1/9~ 3/13(10回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子	各45人	5,100円
有18	幼児体操 5・6歳クラス	16:40~17:40	金	1/9~ 3/13(10回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子		5,100円
有19	1・2年生クラス	15:45~16:45	水	1/7~ 3/11(9回)	小学1・2年生	4,590円	
有20	3~6年生クラス	16:50~17:50			小学3~6年生	4,590円	
有21	有明キッズア	17:00~18:15	木	1/8~ 3/12(10回)	小学1~6年生	各30人	5,100円
有22	STD	17:00~17:50	金	1/9~ 3/27(12回)	小学1~中学3年生	各30人	6,120円
有23	EXP	17:55~18:45					6,120円
有29	A	10:00~11:00	土	1/10~ 3/14(10回)	おむつが取れた概ね3歳~満4歳の子と保護者	各35組	7,100円 子2人8,100円
有30	B	11:10~12:10					7,100円 子2人8,100円
有31	親子水泳(日)	9:45~10:45	日	1/18~ 3/15(9回)	おむつが取れた概ね3歳~運動前の未就学児と保護者	各35組	6,390円 子2人7,290円
有32	A	14:50~15:50	水	1/7~ 3/11(9回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各35人	5,040円
有33	B	16:00~17:00					5,040円
有34	水	17:10~18:25	水	1/7~ 3/11(9回)	小学1~6年生	各50人	5,040円
有35	木	17:00~18:15	木	1/8~ 3/12(10回)			5,600円
有36	金	17:00~18:15	金	1/9~ 3/13(10回)	5,600円		
有37	火	1/6~ 3/24(11回)	火	1/6~ 3/24(11回)	小学1~中学3年生	25人	5,610円

※1. 有12パパ&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. ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。マスタークラスはEXPクラスを2年以上受講した方、または講師が同等のスキルを認めた方が受講できます。

おすすめ教室 pickup!

フリータイム教室を2教室開催しています。

1. マネティクス 毎週水曜日 1回1,000円(事前登録必要)

2. ZUMB 第1,第2,第4土曜日 1回 500円

開催日は、変更になる場合がございます。

詳しくは、有明スポーツセンターまでお問合せください。

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ

☎3820-8730

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北1	転ばぬ先のトレーニングA	13:20~14:50	水	1/7~3/18 (10回)	各33人	5,100円
北2	転ばぬ先のトレーニングB	15:00~16:30				5,100円
北3	シルバー体操	13:45~15:00	火	1/6~3/17 (10回)	55人	3,500円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北4	エアロビクス	10:30~12:00	火	1/6~3/17 (10回)	30人	5,600円
北5	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	1/9~3/20 (11回)	各55人	6,160円
北6	太極拳	9:20~10:50	水	1/7~3/18 (10回)		5,600円
北7	バドミントン(中級者)	19:30~21:00			50人	5,600円
北8	ハワイアン・フラ	今年度の募集は、終了いたしました。				
北9	フライデー・フラ	今年度の募集は、終了いたしました。				
北10	楽らくヨガ	15:20~16:40	火	1/6~3/17 (10回)	55人	5,600円
北11	パワー・ヨガ	19:20~20:50	水	1/7~3/18 (10回)	各28人	5,600円
北12	ヨガ(水曜)	9:10~10:40				5,600円
北13	ヨガ(木曜)	10:30~12:00	木	1/8~3/19 (11回)	各28人	6,160円
北14	リラックス・ヨガ	19:20~20:50				6,160円
北15	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40	金	1/9~3/20 (11回)	55人	6,160円
北16	ほくしのヨガ	13:30~15:00				6,160円
北17	目覚めのヨガ	9:20~10:40	土	1/10~3/14 (10回)	各28人	5,600円
北18	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	月・金	1/9~3/20 (16回)	各55人	10,560円
北19	アークアピクスinナイト	19:00~20:15	火	1/6~3/17 (10回)		6,600円
北20	ビギナーズ水泳	11:45~13:15	水	1/7~3/18 (10回)	33人	6,600円
北21	フライデーアークアピクス	10:00~11:15	金	1/9~3/20 (11回)	55人	7,260円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北22	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	1/6~3/17 (10回)	各55人	6,600円
北23	女性水泳		木	1/8~3/19 (11回)		7,260円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北24	ベビータッチ	9:20~10:10	火	1/6~3/17 (10回)	H26.1.2~H26.7.1生まれの子と保護者	30組	7,100円
北25	カンガルー体操		H25.7.2~H26.1.1生まれの子と保護者	各25組	6,710円 双子7,810円		
北26	コア体操A	10:20~11:10	金		1/9~3/20 (11回)	H24.12.2~H25.7.1生まれの子と保護者	各25組
北27	コア体操B	11:20~12:10	金	1/9~3/20 (11回)	H24.4.2~H24.12.1生まれの子と保護者	6,710円 双子7,810円	
北28	親子体操	14:30~15:30	木	1/8~3/19 (11回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	35組	6,710円 子2人7,810円
北29	こども体操				H20.4.2~H22.4.1生まれの子	40人	5,610円
北30	キッズダンス	16:00~17:15	水	1/8~3/19 (11回)	小学1~6年生	28人	5,610円
北31	ミニバスケットボール	16:00~17:30				50人	5,610円
北32	卓球	17:30~19:00	水	1/8~3/12 (10回)	小学3~6年生	15人	5,100円
北33	ガールズ・チア	今年度の募集は、終了いたしました。					
北34	ヒップホップ	16:10~17:25	土	1/10~3/14 (10回)	小学4年生~中学3年生	各25人	5,100円
北35	幼児水泳(火曜)	15:00~16:00	火	1/6~3/17 (10回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各25人	5,600円
北36	幼児水泳(金曜)		金	1/9~3/20 (11回)			6,160円
北37	こども水泳(火曜						

亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸 スポーツ 検索

☎5609-9571

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	1/9~3/13 (10回)	40人	5,100円
亀2	シルバートレーニング	10:00~11:15	火	1/6~3/17 (10回)	60人	3,500円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀3	太極拳	13:15~14:45	火	1/6~3/17 (10回)	50人	5,600円
亀4	ハワイアン・フラ (朝)	11:15~12:15	火	1/6~3/17 (10回)	各40人	5,600円
亀5	ハワイアン・フラ (夜)	19:30~20:30	木	1/8~3/19 (11回)	各40人	6,160円
亀6	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	1/7~3/18 (10回)	各40人	5,600円
亀7	リラクゼーション	13:30~15:00	木	1/8~3/19 (11回)	60人	6,160円
亀8	ソフテニス	19:30~21:00	水	1/7~3/18 (10回)	30人	5,600円
亀9	バドミントン		木	1/8~3/12 (10回)	各60人	5,600円
亀10	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	1/6~3/17 (10回)	各25人	6,600円
亀11	火曜夜のスイミング	19:00~20:30	火	1/6~3/17 (10回)	各25人	6,600円
亀12	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	1/8~3/19 (11回)	60人	7,260円
亀13	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	1/9~3/13 (10回)	40人	6,600円
亀14	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	1/7~3/18 (10回)	各50人	6,600円
亀15	アクアリラックス	11:15~12:30	木	1/8~3/19 (11回)	各50人	7,260円
亀16	アクアウォーキング	9:30~10:30	金	1/9~3/13 (10回)	30人	6,600円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀17	女性水泳	9:30~11:00	水	1/7~3/18 (10回)	60人	6,600円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀18	親子でチャレンジ体操 (1~2歳コース)★☆☆	10:00~10:50	水	1/7~3/18 (10回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 ※2,710円/組
亀19	親子でチャレンジ体操 (2~3歳コース)★☆☆	11:10~12:00	水	1/7~3/18 (10回)	H24.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 ※2,710円/組
亀20	親子でスマイル体操 (1~2歳コース)★☆☆	10:00~10:50	木	1/8~3/12 (10回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 ※2,710円/組
亀21	親子でスマイル体操 (2~3歳コース)★☆☆	11:10~12:00	木	1/8~3/12 (10回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 ※2,710円/組
亀22	コアラ体操	13:30~14:30	土	1/17~3/28 (8回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組	4,880円 ※2,440円/組
亀23	4歳児体操	14:30~15:20	火	1/6~3/17 (10回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子	40人	5,100円
亀24	5歳児体操	15:30~16:20	火	1/6~3/17 (10回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子	各50人	5,100円
亀25	6歳児体操	16:30~17:20	火	1/6~3/17 (10回)	H20.4.2~H21.4.1生まれの子	各50人	5,100円
亀26	ママヨガ	10:00~11:00	水	1/7~3/18 (10回)	お母さんとH25.4.2以降に生まれた子	30組	6,100円
亀27	子ども体操1・2年生コース	15:30~16:30	水	1/7~3/18 (10回)	小学1~2年生	50人	5,100円
亀28	子ども体操3~6年生コース	16:40~17:40	水	1/7~3/18 (10回)	小学3~6年生	40人	5,100円
亀29	キッズチア Aコース 通年教室	15:00~16:00	金	1/9~3/13 (10回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	それぞれ	5,100円
亀30	キッズチア Bコース 通年教室	16:00~17:00	金	1/9~3/13 (10回)	小学1~6年生	それぞれ	5,100円
亀31	こどもバレエ Aコース	15:30~16:30	木	1/8~3/19 (11回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各30人	5,610円
亀32	こどもバレエ Bコース	16:30~17:30	木	1/8~3/19 (11回)	小学1~3年生	各30人	5,610円
亀33	ミニバスケットボール 1・2年生コース	15:30~16:30	金	1/9~3/13 (10回)	小学1~2年生	各50人	5,100円
亀34	ミニバスケットボール 3~6年生コース	16:40~17:40	金	1/9~3/13 (10回)	小学3~6年生	各50人	5,100円
亀35	キッズ空手	16:30~17:30	火	1/6~3/17 (10回)	小学1~6年生	30人	5,100円
亀36	子どもスタースイミング 通年教室	16:30~18:00	月・水	1/7~3/11 (13回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること	若干名	7,280円
亀37	5・6歳児スイミング (水曜コース)	15:00~16:00	水	1/7~3/18 (10回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各40人	5,600円
亀38	5・6歳児スイミング (金曜コース)	15:00~16:00	金	1/9~3/13 (10回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各40人	5,600円
亀39	子どもスイミング木曜 1・2年生コース	16:10~17:10	木	1/8~3/19 (11回)	小学1~2年生	各60人	6,160円
亀40	子どもスイミング木曜 1~6年生コース	17:20~18:20	木	1/8~3/19 (11回)	小学1~6年生	各60人	6,160円
亀41	子どもスイミング金曜 1・2年生コース	16:10~17:10	金	1/9~3/13 (10回)	小学1~2年生	各60人	5,600円
亀42	子どもスイミング金曜 1~6年生コース	17:20~18:20	金	1/9~3/13 (10回)	小学1~6年生	各60人	5,600円

江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9 江東区スポーツ会館 検索

☎3649-1701

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング (火)★☆☆	13:30~14:30	火	1/6~3/31 (12回)	各30人	6,120円
ス2	転ばぬ先のトレーニング (金)★☆☆		金	1/9~3/27 (12回)	70人	4,200円
ス3	シルバートレーニング A★☆☆	9:15~10:30	金	1/9~3/27 (12回)	70人	4,200円
ス4	シルバートレーニング B★☆☆	11:00~12:15	金	1/9~3/27 (12回)	80人	4,200円
ス5	60歳からのチェアピクス★☆☆	9:30~10:30	水	1/7~3/25 (11回)	40人	3,850円
ス6	ロコモ予防教室★☆☆	9:30~10:45	木	1/8~3/26 (12回)	30人	4,200円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス7	気楽にヨガ ①	13:30~14:30	火	1/6~3/31 (12回)	各25人	6,720円
ス8	気楽にヨガ ②	16:00~17:00	火	1/6~3/31 (12回)	各25人	6,720円
ス9	パワーヨガ	10:00~11:00	金	1/9~3/27 (12回)	各25人	6,720円
ス10	気功	14:45~15:45	火	1/6~3/31 (12回)	各25人	6,720円
ス11	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	1/7~3/25 (11回)	60人	6,160円
ス12	太極拳	10:00~11:30	金	1/9~3/27 (12回)	60人	6,720円
ス13	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	1/7~3/25 (11回)	40人	7,260円
ス15	サタデースイミング ② 通年教室	11:15~12:45	第1,3,5土	1/17~3/7 (5回)	25人	3,250円
ス16	アクアベシク	14:20~15:20	水	1/7~3/25 (11回)	各50人	7,260円
ス17	アクアダンス		木	1/8~3/26 (12回)	各50人	7,920円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス18	レディースヨガ (火)	10:00~11:00	火	1/6~3/31 (12回)	各25人	6,720円
ス19	レディースヨガ (金)	13:30~14:30	金	1/9~3/27 (12回)	各25人	6,720円
ス20	骨盤調整ストレッチ ①	10:45~11:45	水	1/7~3/25 (11回)	各25人	6,160円
ス21	骨盤調整ストレッチ ②	12:00~13:00	水	1/7~3/25 (11回)	各25人	6,160円
ス22	ハワイアンフラ	11:00~12:00	水	1/7~3/25 (11回)	40人	6,160円
ス24	女性水泳 週2日	9:45~11:15	月・木	1/5~3/30 (19回)	各60人	12,540円
ス25	女性水泳 週1日		水	1/7~3/25 (11回)	各60人	7,260円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス26	ママヨガ (火)	11:15~12:15	火	1/6~3/31 (12回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	7,920円
ス27	ママヨガ (金)		金	1/9~3/27 (12回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	7,920円
ス28	ひよこ体操 (火)	10:00~10:50	火	1/6~3/24 (11回)	H25.1.2~H26.1.1生まれの子と保護者	各40組	6,710円 ※2,710円/組
ス29	ひよこ体操 (水)		水	1/7~3/25 (11回)	H25.1.2~H26.1.1生まれの子と保護者	各40組	6,710円 ※2,710円/組
ス30	パンビ体操 (木)		木	1/6~3/24 (11回)	H24.1.2~H25.1.1生まれの子と保護者	各40組	6,710円 ※2,710円/組
ス31	パンビ体操 (水)		水	1/7~3/25 (11回)	H24.1.2~H25.1.1生まれの子と保護者	各40組	6,710円 ※2,710円/組
ス32	わんぱく体操 (木)		木	1/8~3/26 (12回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子	各30人	6,120円
ス33	わんぱく体操 (金)		金	1/9~3/27 (12回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子	各30人	6,120円
ス34	チャレンジ体操 (木)		木	1/8~3/26 (12回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各40人	6,120円
ス35	チャレンジ体操 (金)		金	1/9~3/27 (12回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各40人	6,120円
ス36	こども体操		水	1/7~3/18 (10回)	小学1~3年生	50人	5,100円
ス40	親子スイム ①	12:45~13:30	第1,3,5土	1/17~3/7 (5回)	H22.4.1~H24.1.1生まれの子と保護者	各30組	3,550円
ス41	親子スイム ②		第2,4土	1/10~3/14 (5回)	H22.4.1~H24.1.1生まれの子と保護者	各30組	3,550円
ス42	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	1/6~3/24 (11回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	35人	6,160円
ス43	のびのびスイム (火)		火	1/6~3/24 (11回)	小学1~3年生	各60人	6,160円
ス44	のびのびスイム (木)		木	1/8~3/26 (12回)	小学1~3年生	各60人	6,720円
ス45	すいすいスイム (火)		火	1/6~3/24 (11回)	小学1~6年生	各60人	6,160円
ス46	すいすいスイム (木)		木	1/8~3/26 (12回)	小学1~6年生	各60人	6,720円

*ヨガ教室・気功・脂肪燃焼・骨盤調整に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

みなさまのご利用をお待ちしております。

~年末年始 臨時一般公開のお知らせ~

区内6か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。*潮見庭球場は、改修工事のため休場しております。

12月29日(月)、30日(火)8:00~16:00

スポーツセンターのトレーニング室および屋内プールは、全施設で年始臨時営業いたします。

1月2日(金)、3日(土) トレーニング室 9:00~17:00
屋内プール 9:30~17:00

*深川スポーツセンターにはプールはありません。
*スポーツ会館と東砂スポーツセンターのプールは12月24日(水)~1月1日(木)まで天井調査のため休場します。

年末年始のカレンダー	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)
庭球場	臨	臨	休	休	休	休	通年営業	通年営業
スポーツ会館・深川、亀戸、東砂、深川北、各スポーツセンター	休	休	休	休	臨	臨	通年営業	通年営業
有明スポーツセンター	12/24(水)~1/1(木)休*							

*有明スポーツセンターは12/28のみプール以外を通常営業いたします。 *休:休館、休場 *臨:臨時営業

フィットこうとう 広告募集中心!

本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。年4回(7,9,11,2月号)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。お問合せください。 ☎03(649)5202

株式会社 オーエンス

応援します、スポーツのある暮らし。地域団体や公益法人とのパートナーシップを通して、地域の活性化に貢献してまいります。

東京都中央区銀座 4-12-15 歌舞伎座タワー20F TEL:03-3544-1551 FAX:03-3544-1560 URL: http://www.o-ence.co.jp/

生涯スポーツの創造 認証取得 (ISO 9001)

営業品目

- 学校体育衣料販売
- 学校部活用品販売
- 学校体育教材販売
- スポーツ用品全般販売
- 各種運動場設計・施工

日勝 スポーツ工業株式会社 http://www.nissho-sports.com
本社 〒158-0044 東京都世田谷区赤堤5-43-1 TEL03-3323-5611 FAX03-3324-2850
世田谷支店 大田支店 足立支店 板橋支店 多摩支店 町田支店 埼玉支店 千葉支店 新潟支店 日本女子体育大学内売店

建築、リフォーム工事設計施工

巖建設株式会社

東京都江東区東陽7-4-6 03-3644-8461

★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

ELCOM TEL03(5482)2141 株式会社 エルコム FAX03(5482)2144
〒146-0083 東京都大田区千鳥2-10-16 URL http://www.elcom-net.co.jp

ビルメンテナンス

株式会社 アクト

〒120-0002 東京都足立区中川2丁目20番13号 TEL03(3605)5263 FAX03(3605)0138

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 ☎135-0016 東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F 電話 03(3615)7999

オフィスビルから住宅まで 快適で安全な環境を 最先端の技術とシステムでご提供します。

総合ビルメンテナンス

株式会社 リンレイサービス

江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸6-2-6-5 TEL:03-3681-1163

人々に安らぎとゆとりをもたらす自然の緑

造園工事

株式会社 ノザワ

〒135-0042 東京都江東区木場5丁目12番7号 TEL03-3641-5151

深川スポーツセンター他 特別介護老人ホーム等 都内施設で幅広い教室指導

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
■30年の運動指導実績

(有)アクタスクラブ
〒162-0801 東京都新宿区山吹町294番地 TEL03-3269-0673 FAX03-3269-2856

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

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'.



わくわく親子体操



パワーヨガ

子ども・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'.

「シェイプアップ・メタボ12週間」講座

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

Table with columns: 日時, 内容, スタッフ. Details the 12-week program schedule and staff members.

健康センターからのお知らせ

健康センターのトレーニングルーム会員として登録され、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。

Notice regarding membership, fees, and a list of participants for the 66-year-old women's program.

あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

1 深川北スポーツセンター: 平野3-2-20 ☎3820-8730. Includes map and transport info.

2 深川スポーツセンター: 越中島1-2-18 ☎3820-5881. Includes map and transport info.

3 有明スポーツセンター: 有明2-3-5 ☎3528-0191. Includes map and transport info.

4 亀戸スポーツセンター: 亀戸8-22-1 ☎5609-9571. Includes map and transport info.

5 江東区スポーツ会館: 北砂1-2-9 ☎3649-1701. Includes map and transport info.

6 東砂スポーツセンター: 東砂4-24-1 ☎5606-3171. Includes map and transport info.

7 健康センター: 東陽2-1-1 ☎3647-5402. Includes map and transport info.

トレーニング室利用について

冬の運動不足解消にトレーニング室を活用しよう!

「最近、運動不足でおなかが周りが気になる…」 「休日は予定があるから、仕事帰りに運動したい…」 「外での運動は、雨が降ったらできないし、最近は寒くなってきたし…」

そんなあなたにお近くのスポーツセンターで! トレーニング室をしてみませんか?

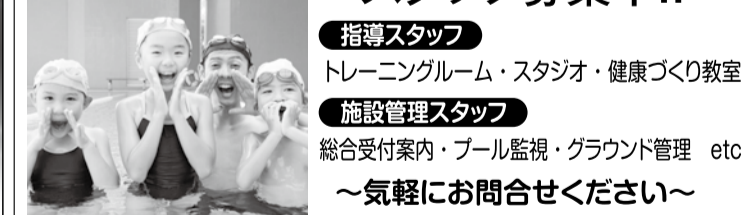
Table with columns: 営業時間, 利用料金, 持ち物, 注意事項. Details gym hours, fees for adults and seniors, and rules.

第68回江東区民体育大会 優勝者・チーム

9月30日までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

Large table listing winners and teams for various sports categories including swimming, basketball, and badminton.

スタッフ募集中!!



スポーツ施設管理・運営・指導・企画

株式会社 フクシ・エンタープライズ

本社 〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F

本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報を掲載しています。

めざせ 2020!

KOTO SPORTS STORY

区内で行われるさまざまなスポーツイベントにお揃いのジャージで指導をされている方々をご存知ですか?

「江東区スポーツ推進委員」という肩書のその方たちは江東区内のスポーツをあらゆる方面から支えています。

今号ではスポーツ推進委員の構成と役割や具体的な活動を紹介します。

江東区には現在52名のスポーツ推進委員がいます。体育協会傘下の21団体から31名、青少年地区対策委員会9地区から13名、地域スポーツクラブ2団体から4名、スポーツ振興課推薦4名という構成です。

昭和36年に制定されスポーツ振興法で定められた体育指導委員が、平成23年8月24日付けで50年ぶりに改正されたスポーツ基本法によりスポーツ推進委員と呼称が変更になりました。江東区長から委嘱された非常勤公務員であるスポーツ推進委員の任務は各区市町村におけるスポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整、スポーツに関する指導、助言や地域住民と行政のコーディネーター、スポーツ施策の推進役です。

28歳から69歳まで幅広い年代構成で、子供達には各スポーツセンターで行われている「小学生スポーツ塾」等に、また体育の日イベントや江東区民まつりなどで、区民の皆様の体育行事に広く関わっています。またスポーツ推進委員会の自主事業として、平成18年度より「KOTOチャンピオンズリーグ」という小学生スーパードッジボール大会を(公財)江東区健康スポーツ公社と共催。対象は小学校3年~6年。江東区にある6館のスポーツ施設で地区予選会を開催し各学年上位2校が決勝大会に進出。江東区1番を決めるものです。昨年度は区内44の小学校すべてから、231チーム2491名の参加があり、子供達も地域も熱狂する大きな大会となっています。また1月にはファミリースキーを開催。区民の皆様に家族そろってスキーを楽しむ機会を提供しています。

「スポーツ推進委員」は、区民の皆様がそれぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現することを目指して活動をしています。あなたの街のスポーツ推進委員に気軽にお声掛けください。



【子どもスポーツデーで指導にあたるスポーツ推進委員】

第34回江東シーサイドマラソン大会は企業等の皆さんの協賛をいただいております

メディアア生命保険(株)、東京木材問屋(協)(他3協同組合)、江東区しんきん協議会、新日本工業(株)、佐川急便(株)、NECソリューションイノベータ(株)、(株)フクシ・エンタープライズ、武蔵野大学、(株)ニシ・スポーツ、(株)STK、東京都トラック協会深川支部、(株)ミヤギ江東、(有)アクアテック、(株)PT WAVE、(株)フォトクリエイト、(株)ハウスボン、損害保険ジャパン日本興亜(株)、小野印刷(株)、若洲協議会、新大橋運輸(株)、エビス印刷工業(株)、(株)アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店、福島県川俣町・(株)川俣町農業振興公社、大塚製薬(株)、(一財)東京靴下工業会、(株)GISupply 他

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4回

2020年には江東区内でたくさんの競技が開催される予定になっています。

今号からは全国、また世界各地から江東区に来る方へ、区民のみなさんが「江東区はこんな場所」と説明ができるような情報をお伝えしようと思います。

江東区の湾岸地域の中にある「有明地区」についてご紹介します。

江東区有明。

この場所は1920年代、つまり大正時代から埋め立てられた土地で、東京湾埋立10号地とも呼ばれていた場所です。あまり知られていませんが、昭和28年から昭和55年までは、有明2丁目に航空撮影や遊覧飛行のためのセスナ機が発着する東雲飛行場がありました。

オリンピック、パラリンピックの競技場が建設されると注目を集めている有明地区ですが、昭和39年にもこの場所に人が押し寄せたことがある、という出来事をご存知でしょうか?

現在の有明2丁目周辺の海岸で、中学生が慶長小判を15枚も発見したということがニュースになり、一攫千金狙いの人々が連日数百人も押し寄せ、ゴールドラッシュさながらの光景となったそうです。結局全部で37枚発見されて、その一部は現在東京都港湾局が所蔵しているということです。

そんな歴史もある有明地区が大きな変化を遂げたのは1995年の「ゆりかもめ(東京臨海新交通臨海線)」の開業がきっかけです。

UFO型の体育館棟とかまぼこ型のプール棟があり、多くの区民の皆様にご利用いただいている「有明スポーツセンター」はゆりかもめ開業の翌年にオープンしました。そのころから東京ビッグサイトをはじめオフィス、ホテルなどが次々にオープンし、教育施設や大規模なタワーマンションも建設され、現在では6000人あまりが住む東京第7番目の副都心「臨海副都心」と呼ばれる東京でも人気のまちへと成長を遂げました。

有明には「有明コロシアム」やテニス愛好家の聖地「有明テニスの森」があります。ここはもちろん、2020年の東京オリンピック・パラリンピックの際には大会会場となる予定ですが、そのほかに、「有明アリーナ」、「有明BMXコース」、「有明ベロドローム」、「有明体操競技場」が建設されます。これら4競技場の建設予定地は2016年の東京オリンピック・パラリンピック招致の際には選手村予定地でした。さらに遡れば、旧有明貯木場跡地を埋め立てた場所です。

「有明BMXコース」、「有明ベロドローム」、「有明体操競技場」は仮施設のため東京オリンピック・パラリンピック終了後は取り壊される予定ですが、「有明アリーナ」は恒久施設のため、レガシーとしてバレーボール国内リーグの会場となる予定です。

今はまだ、空き地がたくさんある景色です。

お天気の良い日にでも、ウォーキングがてら湾岸地域を歩いたり、コミュニティサイクルを利用して今の景色を目に焼き付ける、またカメラに収めるなど、これから変わりゆく街の今をご自身やご家族の成長とともに見続けていくのもよい思い出になるのではないのでしょうか?



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

サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

見学歓迎!
スクール生募集中!

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



“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行
〒101-0061 東京都千代田区三越町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732
http://www.dkd.co.jp

初心者
無料指導
あり!!

筋力UP

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。
2014年12月30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