

もっと使える
こんなに使える
スポーツセンター利用情報

寒くなる時期は事故が増加傾向に… AED設置場所をチェックしよう

最近、駅や空港、公共施設等でよく見かける小さな赤い箱に入ったAED。それと同じものが各センターに用意されていることをご存じですか？

(緊急事態に使うものという認識はあるのだけれど、スタッフや職員が使うものかな?) と思っている方も多いかもしれません。

もちろん、スタッフが最優先で対応しますが、この機械自体は緊急時に誰でも使用できる医療機器なのです。

この赤い箱「AED」の正式名称は「自動体外式除細動器」と言い、心臓に痙攣が起きた場合にAEDで電気ショックを与えることにより、心拍を正常なリズムに戻すことができる救命機器のことです。

AEDは万が一の事態が発生した時に、その場に居合わせた人が使用するためにいろいろな場所に設置されています。医療知識がなくても、音声案内に従って操作をすることで、機械が電気ショックを与えることが必要かどうかを瞬時に判断し、必要な場合のみ電氣的除細動が実行されます。

2013年の調査では、救急車を要請してから到着するまで、平均で約8.2分かかっているという結果がでています。状況によっては一刻も早く電氣的除細動を行うことが必要とされる場合もあり、ただ待つだけでは命が危険にさらされてしまうこともあるのです。誰かが倒れたらまずAEDがどこにあるか探す、このことで誰かの命を救うことができるかもしれません。

まずはあなたのお近くのセンター内のどの場所に設置されているか、あなた自身の目で見て確認してみましょう。

センター名	AED設置場所
スポーツ会館	1階ロビーエレベーター前
深川スポーツセンター	1階ロビー中央階段付近
亀戸スポーツセンター	1階ロビー中央付近
有明スポーツセンター	プール棟 3階総合窓口付近 体育館棟 6階受付付近
東砂スポーツセンター	1階ロビー地下入口階段脇
深川北スポーツセンター	1階ロビー中央階段付近
健康センター	1階ロビー 3階自動販売機付近

【参考になるホームページ】
東京消防庁救急アドバイス

倒れている人を見たら 検索

心肺蘇生の手順について詳しく掲載されています。

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/kyuu-adv/life01-2.html>



もしもの時にはこの赤い箱のことを思い出しましょう。



スポーツセンターに設置されているAED。街中には自動販売機と一体型等さまざまな外観のものがあります。

スポーツ情報コーナー ～ただいま募集中！～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

■深川サルサダンスサークル■

ラテン音楽に合わせて体を動かしましょう。楽しくリフレッシュ！心も体も軽くなります！ストレッチ、ボディムーブメント、簡単なサルサステップを行います。

- ☆活動日 月3回木曜日 10:00～11:15
- ☆場所 深川スポーツセンター多目的室
- ☆費用 700円/回
- ☆対象 女性中心
- ☆代表 岩越智子
- ☆連絡先 090-1802-6460

応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとうMINI

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016
江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

新年臨時営業のお知らせ ～2015年の幕開けもやっぱりスポーツセンターで！～

1月2日(金)・3日(土)に、区内各スポーツ施設ではトレーニング室・屋内プールの臨時一般公開(個人利用)を実施します。営業する施設は下表のとおりです。

また、団体利用(貸切利用)は対象となる各室場を、午前(9時～12時)・午後(13時～17時)の区分でご利用いただけます。現在、先着順にてお申込みを受付けています。ご予約のできる室場や登録方法などについては、各施設へお問い合わせください。

新しい年のスタートも、スポーツセンターをぜひご利用ください♪



各スポーツ施設 年末年始 カレンダー	12月				1月				
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)
	通常営業	休館	休館	休館	休館	臨時営業	臨時営業	通常営業	通常営業

■臨時営業時間

- トレーニング室 9:00～17:00(最終入場16:30)
- 屋内プール 9:30～17:00(最終入場16:30)
- 体育室等の団体利用 午前(9:00～12:00)、午後(13:00～17:00)

■利用料金

- トレーニング室(4時間まで) 【一般】400円【シニア】100円
- 屋内プール (2時間まで) 【一般】400円【シニア・子ども】150円
- ※団体利用の体育室等の利用料金は、通常営業時と同額です。詳しくは各施設へお問い合わせください。

■臨時営業を行うスポーツ施設

- スポーツ会館 ☎3649-1701 / 有明スポーツセンター ☎3528-0191
- 深川スポーツセンター ☎3820-5881 / 東砂スポーツセンター ☎5606-3171
- 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571 / 深川北スポーツセンター ☎3820-8730

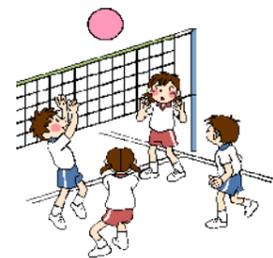
■その他

- ・トレーニング室は、中学生を除く15歳以上の方が利用できます。運動できる服装と室内履きをご用意ください。
- ・プールは、おむつを使用していない概ね3歳以上の方が利用できます。水着と水泳帽をご用意ください。
- ・更衣室内コインロッカーについて、有明SCを除きご利用の際に20円かかります(10円返却方式)。有明SCは、10円です(返却式ではありません)。
- ・シニア料金で利用するには、65歳以上で区内在住であることがわかるもの(保険証など)が必要です。
- ・深川スポーツセンターにはプールはありません。
- ・団体利用の予約可能な室場や、利用方法などについては各施設へお問い合わせください。
- ・スポーツ会館、東砂SCのプールは、吊り天井調査のため年内の営業は12/23(火)で終了となります。
- ・有明SCは、12/24(水)～1/1(木)は工事のため休館となります。ただし、12/28(日)のみプール以外を通常営業いたします。

スポーツ会館 「ソフトバレーボール大会」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

初心者の方の参加も大歓迎です！大会前にルール説明も行いますので安心してご参加いただけます。初心者でも気軽にラリーを楽しめます！



- 【日 時】 1/12(月・祝) 9:00~16:00
- 【場 所】 スポーツ会館 大体育室
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の方
50組200人(4人1組)※申込順
- 【種 目】 ①一般男子の部(中学生以上)
②女性の部A(中学生以上39歳まで)
③女性の部B(40歳以上)
④ファミリーの部(大人2人・小学生以下2人)
※①~④とも4人1チーム。年齢は4人の平均年齢でも可。
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 12/15(月)から、各スポーツセンターに設置してある申込書に記入し、スポーツ会館窓口またはFAXにて FAX 3649-3123

東砂スポーツセンター 「ジャガイモウォーキング」

【問合せ】東砂スポーツセンター ☎5606-3171

ウォーキングと、歩行時の腕振りを利用したバター作りを組み合わせたユニークなイベントです。歩いた後は、手作りバターをホカホカのジャガイモにつけて食べましょう♪

- 【日 時】 1/25(日) 9:00~12:00終了予定(少雨決行、荒天中止)
- 【コース】 仙台掘川公園、小名木川遊歩道等を巡る約6km
- 【対 象】 5歳以上の区内在住・在勤・在学の方
※小学生以下の方は、保護者の同伴が必要。
また、ベビーカーでの参加はできません。
- 【定 員】 180人(申込順)
- 【参加費】 300円(保険代、材料費を含む)
- 【持ち物】 空の500mlペットボトル、飲み物、参加確認票(申込みの際に配布)
- 【申込み】 12/7(日) 9:00~
東砂スポーツセンター窓口にて参加費を添えて申込み(申込受付時間は9:00~20:00)
※定員になり次第、受付終了



平成26年度 第3期教室

受講生募集中！

来年1月から開講する「第3期教室」の受講生募集が始まりました。申込締切は11月29日(土)です。詳細については、11月15日発行の「フィットこうとう」、公社ホームページや各施設の教室パンフレットをご覧ください。



【申込スケジュール】

申込み締切	抽選日	当選者入金締切	追加申込受付
11/29(土)必着	12/3(水)	12/18(木)	12/5(金)9:00~

【問合せ先】

施設	住所	電話
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
深川スポーツセンター	越中島1-2-18	3820-5881
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730

『第8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』予選会スタート！

平成27年2月15日(日)にスポーツ会館で開催される「第8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」に向けて、亀戸スポーツセンター大会を皮切りに、各地区で予選会が行われています。

3~6年生の各学年で優勝・準優勝となったチームは、各地区を代表してKOTOチャンピオンズリーグに進出します。

選手の皆さん、フェアプレイで江東区のチャンピオンを目指そう！

★各地区予選会の結果速報★



◆ 亀戸スポーツセンター【10/26(日)】

- 【3年生の部】 優勝 レジェンド浅堅(浅堅小)
準優勝 浅堅サンダーフェニックス(浅堅小)
- 【4年生の部】 優勝 水神ジャイアンツ(水神小)
準優勝 STジャイアン(浅堅小)
- 【5年生の部】 優勝 STグレードジュニア5(浅堅小)
準優勝 水神ミラクル5(水神小)
- 【6年生の部】 優勝 一亀 THE TOP10(一亀小)
準優勝 一亀 DOS(一亀小)

- ◆スポーツ会館【11/9(日)】
 - 【3年生の部】 優勝 四砂タイガー(四砂小)
準優勝 四砂ライジングバード(四砂小)
 - 【4年生の部】 優勝 南砂BOMBER(南砂小)
準優勝 四大フェニックス(四大小)
 - 【5年生の部】 優勝 四！すなざんまい(四砂小)
準優勝 南砂ビクトリーワン元祖(南砂小)
 - 【6年生の部】 優勝 しきくふさふさかいみーズ(四大小)
準優勝 ドラゴンフェニックス(南砂小)

- ◆有明スポーツセンター【11/16(日)】
 - 【3年生の部】 優勝 豊洲ストライクショット(豊洲小)
準優勝 キングペガサスクイーン(豊洲北小)
 - 【4年生の部】 優勝 有明バスターズ(有明小)
準優勝 ドッジボール(豊洲小)
 - 【5年生の部】 優勝 枝川ファイターズ(枝川小)
準優勝 ワッキーボッキー学園(豊洲北小)
 - 【6年生の部】 優勝 豊洲ガッツ(豊洲小)
準優勝 未知の惑星ライジング(豊洲小)

【今後の予選会日程】 12/7(日)深川スポーツセンター 12/14(日)深川北スポーツセンター 12/21(日)東砂スポーツセンター

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	会場名	中止種目など
スポーツ会館	11/22(土) 午前	柔道場 剣道場	各種武道
	12/13(土) 午前		
深川スポーツセンター	11/23(日) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス バドミントン
	11/24(月・祝) 午前・午後		
亀戸スポーツセンター	12/14(日) 午後	大体育室	ソフトテニス
東砂スポーツセンター	12/21(日) 全日	大体育室	卓球・バレーボール バドミントン・フットサル
有明スポーツセンター	12/7(日) 午前・午後	大体育室	バドミントン

★スポーツ会館と東砂スポーツセンターのプールは、吊り天井調査のため、12/24(水)~1/1(木)休場いたします。
 ★有明スポーツセンターは、12/24(水)~1/1(木)は工事のため休館となります。ただし、12/28(日)のみプール以外を通常営業いたします。
 ★年末年始営業につきましては、1面をご覧ください。

★休館日のお知らせ★ 11/25(火) 12/8(月)
 毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。