



区民限定 65歳以上の方!注目です!! シニア料金のご案内

江東区内の各スポーツセンターは、区内在住の65歳以上の方であれば、シニア料金でトレーニング室やプール、体育室等の一般公開をご利用いただけます。

住所と年齢を確認できる公的な身分証明書（運転免許証や健康保険証等）を窓口でご提示ください。シニア料金でのチケットをご案内させていただきます。

また、江東区健康スポーツ公社の「シニア証」にご登録いただければ、運転免許証や健康保険証等を持ち歩かなくても安心です。

シニア証は3年ごとの更新です。作成手続費用等もかかりません。

ぜひご登録いただき、スポーツセンターを健康のために活用しましょう。



【シニア証作成時に必要なもの】

- 住所と年齢が確認できる身分証明書【運転免許証・健康保険証・住基カード等】
- 顔写真付きのカードとなります。センターにて写真撮影をさせていただきますのでご了承ください。
 - ご利用の際には必ずシニア証をご提示いただきますようお願いいたします。
 - 3年ごとの更新です。更新の際には再度身分証明書のご提示が必要です。

◆ シニア料金のご案内 ◆		※対象は区内在住の65歳以上の方です※					
ご利用種目	1回券	全日券	回数券 (11枚綴)	定期会員証			備考
				1か月	3か月	6か月	
トレーニング室	100円	200円	1,000円	1,200円	3,250円	6,000円	1回券・回数券でのご利用は4時間まで
プール	150円	-	1,500円	1,500円	4,000円	6,900円	1回券・回数券でのご利用は2時間まで※1
体育室等の一般公開	100円	200円	1,000円	-	-	-	午前・午後・夜間の各1区分
共通利用券	200円	300円	-	2,500円	6,850円	12,500円	体育室等のほかトレーニング室・プールが利用可能なチケットです。※2

【備考】※1 プールを2時間以上ご利用いただいた場合には、超過料金が発生します。
 なお、深川スポーツセンターにはプールはありません。
 ※2 共通利用券をご利用の際には、プールの利用時間や体育室の利用区分等に制限があります。

スポーツ情報コーナー

募集案内については、
3面右下段をご覧ください。

☆ノルディックウォーキングクラブ関東☆

ノルディックウォーキングとは…
2本の専用ポールを使うことで、上半身も活発に使います。常に三点支持でウォーキングするため足腰の負担は軽減。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツです。初心者の方にもJNFA公認インストラクターが丁寧に指導致します。スキルアップ講習会では、ビデオ撮影によるフォームチェックを行います。

イベント予定 (毎月第3土曜日、午前中)

場所：亀戸スポーツセンター
講習内容及び参加費：

- ①初心者・初級者講習会 ¥ 500
 - ②とにかく歩きたいNW ¥ 500
 - ③スキルアップ講習会 ¥ 3000 (レンタルポール貸出あり ¥ 500)
- 2月21日(土) 9:30~11:30 ①②③
 3月21日(土) 9:30~11:30 ①②
 4月18日(土) 9:30~11:30 ①②

詳細は、ブログをご覧ください。
 ⇒<http://nwck.exblog.jp/>
 連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤)

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/>

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開催! 今年のチャンピオン決定!

2月15日(日)にスポーツ会館にて開催され、江東区ナンバーワンのチームが決まりました。結果は下記のとおりです。

【3年生の部】		【4年生の部】	
優勝 浅野サンダーフェニックス (浅間野川小学校)	優勝コメント ♪あきらめずに最後までがんばったので、優勝できました。	優勝 三砂チョッパーズ (第三砂町小学校)	優勝コメント ♪初めての優勝だったから、とてもうれしかったです。
準優勝 四砂タイガー (第四砂町小学校)		準優勝 STジャイアン (浅間野川小学校)	
第3位 レジェンド浅野 (浅間野川小学校)		第3位 水神ジャイアンツ (水神小学校)	
第4位 かがやけフェニックス (越中島小学校)		第4位 ドッジボール (豊洲小学校)	
【5年生の部】		【6年生の部】	
優勝 STグレートジュニア5 (浅間野川小学校)	優勝コメント ♪チームワークが良かったので、優勝できました。	優勝 豊洲ガッツ (豊洲小学校)	優勝コメント ♪三位、二位をとったことがあるけど、今回一位をとれて、とてもうれしいです。
準優勝 水神ミラクル5 (水神小学校)		準優勝 一亀 THE TOP10 (第一亀戸小学校)	
第3位 枝川ファイターズ (枝川小学校)		第3位 しきくふさふさかいみーズ (第四大島小学校)	
第4位 明治ジュニア (明治小学校)		第4位 イイとも!元加賀 (元加賀小学校)	

小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグは、各スポーツセンター予選会の上位2チームが出場します。今大会の予選会には247チーム、計2,661人の選手が出場しました。次回の大会日程は下記の予定です。皆様のご参加をお待ちしています!

- H27.10/25(日) 亀戸スポーツセンター大会(一亀小・二亀小・香取小・浅野小・水神小)
- H27.11/ 8(日) スポーツ会館大会(一大小・二大小・四大小・砂町小・四砂小・小名木川小・北砂小・南砂小・亀高小)
- H27.11/15(日) 有明スポーツセンター大会(豊洲小・豊洲北小・東雲小・枝川小・辰巳小・第二辰巳小・有明小・豊洲西小)^{※1}
- H27.12/ 6(日) 深川スポーツセンター大会(明治小・臨海小・越中島小・数矢小・平久小・東陽小・南陽小)^{※2}
- H27.12/13(日) 深川北スポーツセンター大会(深川小・八名川小・川南小・扇橋小・元加賀小・毛利小・東川小)
- H27.12/20(日) 東砂スポーツセンター大会(三大小・五大小・南央小・二砂小・三砂小・五砂小・六砂小・七砂小・東砂小)
- H28. 2/21(日) 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 (会場:スポーツ会館)

※1 豊洲西小学校は、H27年4月開校予定です。
 ※2 次回の深川スポーツセンター大会会場は、深川北スポーツセンターの予定です。

「深川北SC春のプールまつり」 深川北スポーツセンター

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

深川北スポーツセンターでは、5年ぶりとなる「春のプールまつり」を3月22日(日)に開催します。

- 【時間】 ①口コモ予防！水中プログラム 10:00～11:00
②わくわく！うきうき！親子水泳 14:30～16:00
- 【場所】 深川北スポーツセンター プール
- 【対象】 ①区内在住・在勤の60歳以上の方 30名(申込順)
②区内在住・在勤の親子(大人1名 こども1名) 25組(申込順)
※こどもは、3歳以上おむつのとれた子～未就学児
- 【参加費】 大人400円 こども・シニア150円(プール入場料)
※プール入場券(2時間)は各イベントの時間が入るようご購入ください。別途、ロッカー代20円(10円返却式)
- 【持ち物】 水着、水泳帽、タオル、必要な方はゴーグル
- 【申込み】 3/6(金) 9:00～ 深川北SCへ電話または窓口で
- 【締切】 定員になり次第締切
- 【問合せ】 深川北スポーツセンター (平野3-2-20) ☎3820-8730



「救急法基礎講習会」 深川北スポーツセンター

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

緊急時でも冷静に行動できることを目標に、日本赤十字社より講師をお招きして救急法の基礎を身につける講習会を開催します。AED(自動体外式除細動器)の操作方法も習得できます。

- 【日時】 3/29(日) 12:30～17:30
- 【場所】 深川北スポーツセンター 研修室
- 【対象】 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 30名(抽選)
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 往復はがきに、①氏名(ふりがな) ②郵便番号・住所
③電話番号 ④生年月日・性別 を記入のうえ、
深川北スポーツセンターへ郵送
- 【締切】 3/5(木)必着
- 【持ち物】 筆記用具・動きやすい服装
(長ズボン・靴下着用)
- 【問合せ】 深川北スポーツセンター (平野3-2-20) ☎3820-8730

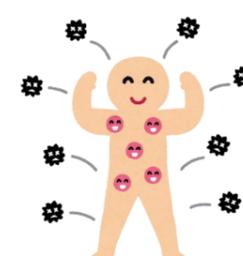


健康講演会「がん出前講座」 健康センター

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

江東区では亡くなる方の3人に1人ががんで死亡し、60歳代で死亡者数が急増しています。がんは自覚症状が無いまま進行します。早期発見の大切さ、がんになりにくい体づくりについて学びませんか。

- 【日時】 3/22(日) 13:30～15:30
- 【場所】 健康センター 4階 会議室
- 【対象】 100名(申込順)
- 【参加費】 無料
- 【講師】 がん研有明病院健診センター長 土田知宏氏
キャンサー・ソリューションズ株式会社代表取締役社長 桜井なおみ氏(がん体験者)
- 【申込み】 3/5(木) 9:00～
健康センターへ電話にて
- 【締切】 定員になり次第締切
- 【問合せ】 健康センター (東陽2-1-1) ☎3647-5402



平成27年度「小学生スポーツ塾」塾生募集中!!

週末(土曜日)の小学生のスポーツ活動の場として、4月から開講する「小学生スポーツ塾」の受講生を募集中です。各スポーツセンターごとに特色ある種目をご用意しておりますので、いろいろな種目にチャレンジできます。

申込みスケジュールは右記教室募集日程と同じです。申込方法など、詳しくは「フィットこうとう」2/20号または各スポーツセンターへお問合せください。なお、このスポーツ塾の募集は年1回の募集となります。この機会をお見逃しなく!

※深川スポーツセンターは、4～6月の3か月となります。

施設名	名称	受講料	対象	定員
スポーツ会館	スポ館スポーツ塾	5,400円	1～6年生	130人
深川スポーツセンター	深川スポーツ塾	1,800円		180人
亀戸スポーツセンター	亀戸わくわくスポーツ塾	4,800円		100人
有明スポーツセンター	有明スポーツ塾	4,200円		80人
東砂スポーツセンター	砂町スポーツ塾	4,500円		100人
深川北スポーツセンター	深川北スポーツ塾 in 体育室	2,700円		80人
	深川北スポーツ塾 in プール	2,700円	1～4年生	50人

4月からの教室受講生募集中!!

4月から開講する平成27年度第1期教室の募集が始まりました。区内の各スポーツセンターでは、お子様からシニアの方まで、幅広い年代の皆様にご参加いただける257教室を開催します。

詳細は、「フィットこうとう」2/20号、館内設置の「教室案内」、公社ホームページをご覧ください。



【平成27年度第1期教室 募集スケジュール】

申込み締切日	抽選日	支払締切日	追加申込み受付開始日
3/3(火)必着	3/6(金)	3/22(日)	3/10(火)9時～

問合せ先	住所	電話番号
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
健康センター	東陽2-1-1	3647-5402

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	室場名	中止種目など
スポーツ会館	3/7(土) 18:00～21:45	プール	大プール全コース及び小プール
有明スポーツセンター	3/1(日) 午前・午後	大体育室	バドミントン
		多目的室	卓球

★休館日のお知らせ★

2/23(月) 3/9(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。



スポーツ 情報コーナー ～ただいま募集中!～

4面の下段で
ご紹介しています

「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