

## 春のかけっこ教室募集

### 東砂スポーツセンター 「親子かけっこ塾～目指せ1等賞～」

今よりも速く走るコツをかけっこマイスターに聞いてみよう！  
お父さんやお母さんと一緒に覚えて速く走れるようになろう！！



- 日 時 3月20日(月・祝)10:00～12:00
- 会 場 東砂スポーツセンター 2階 大体育室
- 対 象 小学1～3年生の児童とその保護者 25組  
※区内在住・在学の方を優先し、応募多数の場合は抽選
- 参加費 無料
- 講 師 三宅修司(かけっこマイスター)
- 申込み 3月6日(月)必着  
往復はがきまたはセンター備え付けの専用申込書に①教室名②住所③児童および保護者の氏名(ふりがな)④学校、学年⑤児童の生年月日⑥電話番号を記入し東砂スポーツセンターへ(専用申込書で申し込みをする場合は、別途返信用はがきが必要)
- 問合せ 東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1  
☎5606-3171 fax5606-3176



昨年の様子

### 深川北スポーツセンター 「深川北かけっこ教室」

「走る」能力を高めて、運動能力向上の土台作りと身体を動かすことの楽しさを体験します。

- 日 時 3月26日(日)9:00～12:00
- 会 場 木場公園内
- 対 象 小学3～5年生の児童 30名  
※区内在住・在学の方を優先し、応募多数の場合は抽選
- 参加費 無料
- 講 師 池田剛(日本体育協会公認指導員 JAAF公認ジュニアコーチ)
- 申込み 3月5日(日)必着  
往復はがきまたはセンター備え付けの専用申込書に①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名を記入し、深川北スポーツセンターへ郵送または、窓口でお申込みください。
- 問合せ 深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20



### 第1回障害者スポーツフェスタこうとう 参加者募集 3月4日(土)10:00～15:30開催

障害のある方も、ない方も、いっしょに楽しめるスポーツイベントを開催します。

- 主 催 江東区
- 協 力 (公財)江東区健康スポーツ公社ほか
- 会 場 江東区スポーツ会館(北砂1-2-9)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内用シューズ
- 問合せ 江東区役所 スポーツ振興課  
☎3647-4887 fax3647-8506

- プログラム
- ポッチャ交流大会・体験会
  - 車いすバスケットボール体験
  - ブラインドサッカー体験
  - フライングディスク体験
  - パラリンピアンによるポッチャトークショー※13:00～13:30



### ★3月の休館日のお知らせ★

3/13(月) 3/27(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。



# 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  
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## 健康づくりに みんなで

## 区のスポーツ施設を 利用しよう

江東区は、東は荒川・旧中川、西は隅田川に囲まれ、7つの大きな都立公園や多くの緑道があり、ウォーキングやランニングなどが楽しめます。

そのほか、6か所の野球場・運動場、7か所のテニス場、1か所の屋外プールがあり、様々な屋外スポーツが楽しめます。

また、健康センター1か所、スポーツセンター6か所があり、屋内スポーツを楽しむ環境も充実しています。今月号では、屋内スポーツ施設をご紹介します。施設を上手に活用して健康づくりをしてみませんか？

### 江東区スポーツネットのパスワードについて

施設予約システム「江東区スポーツネット」パスワード(暗証番号)の文字数を変更します

このたび、セキュリティ向上のため、平成29年3月15日(水)から、「江東区スポーツネット」パスワード(暗証番号)の文字数を変更させていただくこととなりました。ご利用の皆様には、大変お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。※詳しくは、公社ホームページまたは、各センター受付までお問い合わせください。

## 屋内スポーツ施設

江東区には、下記の6か所の区立屋内スポーツ施設があります。各施設には、体育室・トレーニング室・プールなどの施設があり、様々なスポーツや健康増進のための運動ができます。

施設の利用には、一般公開と団体利用があり、利用方法が異なります。また、各施設ごとに一般公開と団体利用では、利用日・時間帯が異なります。各センターのホームページでご確認ください。※深川スポーツセンターには、プールはありません。

### 区内スポーツセンター一覧

健康スポーツ公社ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ会館	北砂1-2-9	TEL3649-1701 FAX3649-3123
深川スポーツセンター	越中島1-2-18	TEL3820-5881 FAX3820-5884
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	TEL5609-9571 FAX5609-9574
有明スポーツセンター	有明2-3-5	TEL3528-0191 FAX3528-0192
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	TEL5606-3171 FAX5606-3176
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	TEL3820-8730 FAX3820-8731



深川北スポーツセンター大体育室

### プール・体育室等の一般公開

決められた曜日と時間帯で種目を決めて、個人でスポーツを楽しめる一般公開を実施しています。

種目・時間については、各スポーツセンターホームページをご確認ください。利用の際は、利用券を購入してご利用いただきます。毎月第2土曜日は、区内在住・在勤・在学の方対象の無料公開も実施しています。

### 施設の団体利用

団体利用は、決められた曜日と時間帯で、江東区スポーツネットを利用して予約した後に、利用することができます。利用できるスポーツ施設等については、江東区スポーツネットホームページでご確認ください。



江東区スポーツネットホームページ  
<https://yoyaku.koto-sports.net/>



### トレーニング室一般公開

ランニングマシンやウェイトマシンを備えトレーナーが常駐するトレーニング室が完備されています。休館日を除き、原則毎日利用できます。

### 利用料金

個人利用料金は、一回ごとの利用券のほか、回数券や各種定期券をご用意しています。また、障害のある方、区内在住の65歳以上の方のご利用については、利用料金の減免があります。

団体利用料金は、各施設の室場ごとに料金設定が異なります。各センターホームページでご確認ください。

また、減免料金の利用については、各スポーツセンター窓口でお尋ねください。

### 更衣室・シャワー室

更衣室には、コインロッカー（有料）やシャワーの設備もあり、利用料金でご利用になれます。また、貴重品ボックス（無料）もご用意しています。

## 健康センター

東陽2-1-1 TEL3647-5402 FAX3647-5048



健康センターで実施している「健康度測定」（有料）を期間内に受診された方を対象とした会員制のトレーニングルーム、健康づくり講座・ウォーキング12週間・シェイプアップメタボ12週間などの事業およびリハビリ事業を実施しています。

利用の詳細は、公社ホームページをご覧ください。健康センターまでお問い合わせください。

## 自主事業

健康センターや各スポーツセンターでは、エアロビクスや子ども体操教室などの自主事業を実施しています。

4月からの教室は、現在、受講申込を受付中です。（定員を超えた場合は抽選となります。）各センター備え付けのチラシ、または、公社ホームページでご確認ください。※平成29年4月からの教室応募の締め切りは2月26日（日）です。



## 深川北スポーツセンター親子卓球教室開催！

親子で卓球に挑戦してみたい方に、初心者向け教室を開催します。

- 日時 3月20日(月・祝) 10:00~15:00 ※途中1時間休憩
- 会場 深川北スポーツセンター 大体育室
- 対象 小学3~6年生の児童とその保護者 15組  
※区内在住・在学の方を優先し、応募多数の場合は抽選
- 参加費 1,000円
- 講師 江東区卓球連盟指導員
- 申込み 3月5日(日) 必着  
往復はがきに①教室名②受講者氏名・ふりがな(児童と保護者)③児童の学年④郵便番号・住所⑤電話番号を記入し、深川北スポーツセンターへ郵送、または、窓口でお申込みください。
- 問合せ 深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730 fax3820-8731



## 救急法基礎講習会「いざという時のために！」

救急法の基礎を身につけるための講習会を開催します。

- 日時 3月20日(月・祝) 12:30~17:30
- 会場 深川北スポーツセンター 研修室
- 対象 一般(中学生を除く15歳以上) 30名  
※区内在住・在勤・在学の方を優先し、応募多数の場合は抽選
- 参加費 無料
- 講師 日本赤十字社指導員
- 申込み 3月5日(日) 必着  
往復はがきまたはセンター備え付けの専用申込書に①講習会名②受講者氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号を記入し、深川北スポーツセンターへ郵送、または、窓口でお申込みください。
- 問合せ 深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730 fax3820-8731



## 亀戸スポーツセンター カヌー一般公開

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会修了者を対象に一般公開を開催します。講習会修了者の皆様のご利用をお待ちしています。

### 3月カヌー「一般公開」

- 日時 3月25日(土) 13:30~15:00 (各30分計3回) 各回5名
- 会場 旧中川「ふれあい橋」付近
- 申込み 3月15日から3月22日までに電話、または、亀戸スポーツセンター受付窓口にて予約をしてください。(各時間帯定員5名)
- 当日 予約時間帯の前にスポーツセンター受付にて、「安全講習会修了カード」をご提示のうえ、参加費600円(30分)をお支払い頂き支払い済み券を受け取り、現地(ふれあい橋カヌー受付場所)へお越しください。  
※キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- 問合せ 亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1  
☎5609-9571 fax5609-9574  
※11月から3月は、安全講習会はありせん。

