



東京が、ふたたび世界の舞台に
東京2025世界陸上
49種目(マラソン・競歩は都内で実施) **9月ついに開催!!**
世界200の国と地域から2,000人以上の選手が参加する「世界陸上」。9月13日(土)から21日(日)の9日間、国立競技場をメインスタジアムに49種目で金メダルを競います!限界まで鍛え抜かれた世界トップレベルのパフォーマンスをぜひ会場・テレビで観戦しましょう!

●大会をもっと楽しむために—東京2025世界陸上公式サイトをチェック!
東京2025世界陸上公式サイトでは、大会スケジュールや競技種目、会場に関する情報だけでなく、大会関連のイベント情報が掲載されています。観戦を予定している方はもちろん、大会の雰囲気を知りたい方も嬉しいコンテンツが揃っています。会場で観戦する方はもちろん、自宅でもテレビ観戦を予定している方にも、世界陸上より楽しめる情報が色々掲載されています。二次元コードからアクセスして、ぜひご覧ください。



知ってる?世界陸上クイズ!

2025年9月、東京で開催される「世界陸上競技選手権大会」。世界中のトップアスリートたちが集まるこの大会について、どれくらい知っていますか?今回は、東京2025世界陸上に関するクイズに挑戦してみましょう!

Q1.世界陸上は何年ごとに開催されている?
 A 毎年 B 2年ごと C 3年ごと D 4年ごと
 ヒント:オリンピックの開催ペースと比べて、世界陸上はちょうど半分の間隔で開催されます。

Q2.世界陸上が東京で開催されるのは何回目?
 A 初開催 B 2回目 C 3回目 D 4回目
 ヒント:東京でオリンピックが開催された回数と同じです。

Q3.世界陸上は過去、日本の2都市で開催されたことがあります。1つは東京、さてもう1つはどこでしょう?
 A 名古屋 B 福岡 C 大阪 D 広島
 ヒント:粉物グルメが有名なまちです。

Q4.あなたの注目種目と優勝者は?
 好きな種目を選んで、誰が優勝するかを予想してみましょう!
 種目: _____ 優勝者: _____
 大会結果(リザルト)は「東京2025世界陸上」公式サイトをチェック!

2025年 9月13日(土)~21日(日) 会場:国立競技場他
(マラソン・競歩は都内で実施)

東京2020レガシー 第4回 小学生クライミングチャレンジ大会!
令和7年9月7日(日)@深川スポーツセンター

東京2020大会よりオリンピック正式種目となったクライミング。区民体育館で唯一クライミングウォールを備える深川スポーツセンターでは、オリンピック開催の翌年2022年より小学生を対象としたクライミング大会を開催しています。初心者向けのスタートコース、メダルを目指して競い合うチャレンジコースの2部制で、競技種目はどれだけ速く登れたかを競う「スピード」、いくつ課題を登り切れたかを競う「ボルダー」の2つです。当日はプロのクライミング選手による、実演とアドバイスも受けられます。未来のオリンピック金メダリストのチャレンジをお待ちしています!

- 1部** 初心者向けのスタートコース
(13:00~15:00) 参加費2,000円 定員25人 小学1年生~6年生
- 2部** メダルを目指して競い合うチャレンジコース
(15:30~17:30) 参加費2,000円 定員20人 小学3年生~6年生



フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City



デフリンピックを楽しもう!

TOKYO 2025 DEAFLYMPICS



「デフリンピック」というスポーツ世界大会を知っていますか?

「デフ (Deaf)」とは、英語で「耳が聞こえない」という意味で、デフリンピックは、デフとオリンピックを掛け合わせた「聞こえない・聞こえにくいアスリートのためのオリンピック」と言われています。デフリンピックは、オリンピックやパラリンピックと同様に4年に1度開催され、本年11月、その100周年となる記念すべき大会が日本で初めて開催されます。江東区では、有明テニスの森(テニス)、東京アクアティクスセンター(水泳)、若洲ゴルフリンクス(ゴルフ)の3会場で開催が行われる予定です。

デフリンピックは聞こえない・聞こえにくい人のために様々な工夫が施されているのも特徴です。競技中は補聴器などを外して、全員が公平に聞こえない立場で競技を行います。また、聞こえていなくても選手が不利にならないよう「目」でわかるような工夫がされています。例えば、走る競技では「スタートランプ」を使い光でスタートを知らせる、笛の代わりに「旗」で知らせたりしています。今号では、目前に迫ったデフリンピックを特集します。初めて日本で開催されるデフリンピックで一緒に盛り上がりましょう!

令和7年度
第2期教室
募集情報は5面へ

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

明日の元気 未来の健康 今こそフィットネス!!

国内1号店のゴールドジム 通いやすい新築店 イースト東京店

大塚ジム・スタジオ2面・体育館・プール 総合フィットネスセンター 旗幟町店

03-3645-9434 江東区南9-3-3-6

03-6660-2323 江東区南6-6-20

GOLD'S GYM

¥500施設体験

東陽町店 ビックルボール実施中!

www.alpha-locker.com

株式会社アルファロッカーシステム

これからもっと、私はスポーツを楽しむんだ。

車庫歴24年。バスケット1日。車庫の200個もの重さがあるボールは、なかなか重たいことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。初対面でもあっとい間に仲間にできる。競技人生での楽しさは違う、スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、すべての人のために、スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ WINNER TOTO BIG

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

「快適環境」を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

http://www.dkd.co.jp

〒101-0081 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL: 03-3261-7731 FAX: 03-3261-7732

水を変え、未来を変える 水を育み、未来をつなぐ

高濃度ナノバブル備蓄タンクで 毎日使える未来志向の防災対策

水は災害時の生命線です 備蓄タンクで、より安心の備えにつながります

1ccあたりのバブル数 3億個以上 ※検査報告書あり 毎日いつでも、いくらかでも様々な用途でお使いいただけます

タンク内は汚れにくく清潔に保ち、断水時にキレイなお水が使えます。

安心の10年保証

電源不要メンテナスフリー

タンク容量200L

本体約10kg 移動も楽々

越中島プールで運用中

令和6年3月1日撮影 令和7年2月28日撮影

有限会社アクアティク

〒135-0048 東京都江東区門前仲町1-17-3-303

E-mail ito@aquatic.co.jp ☎03-5809-9400

デフアスリートを知ろう!

デフリンピックを楽しもう! TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

■デフリンピックの出場資格は?

デフリンピックへの参加資格は、「補聴器」などを外した状態で、きこえる一番小さな音が55dB(デシベル)を超えており、各国のろう者スポーツ協会に登録している者とされています(一般財団法人全日本ろうあ連盟スポーツ委員会発行「デフリンピック日本選手団について」より引用)。



一般財団法人全日本ろうあ連盟



一般財団法人全日本ろうあ連盟

聴力損失とスポーツ



「補聴器」などを外した状態できこえる一番小さい音が55dBとはどの程度でしょうか?一般的に、通常の会話が約60デシベル、ささやき声になると約30デシベル

と言われますので、会話でのコミュニケーションは困難です。レクリエーションで、みんなでボールや風船を落とさないようにトスを続けるゲームをした経験のある方は多いと思います。「〇〇さんよろしく!」「危ない!ぶつかるとよ!」など、自然と声をかけ合って楽しめますよね。また、スポーツテストなどで50m走などをする場合、ピストルや笛の合図で走り出しますよね。

デフアスリート(デフリンピック選手)は、その「声かけ」や「合図」がきこえない(きこえにくい)のです。



デフリンピックの見どころ!

デフリンピックを楽しもう! TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

■競技を公平に競うための工夫「情報保障」

声のコミュニケーションがとれない(とりにくい)、音の合図がきこえない(きこえにくい)、聴力の程度にも個人差がありますが、みんなが競技を公平に競うための工夫がデフリンピックにはあります。特徴的なものが視覚的な情報保障である「スタートランプ」「旗」「手話言語」です。競技の開始や終了、反則など、通常のスポーツでは音で伝える情報を、視覚的に伝えるのです。

デフアスリートならではのコミュニケーション・チームワーク

デフリンピックの種目のほとんどが、情報保障以外は「きこえる人と同じ」国際ルールで行います。瞬発力を要するペア競技や団体競技においては、チームメイトとの決めごとの徹底や、お互いのプレースタイルを浸透させるなど、熟練のコミュニケーション・チームワークで勝利を目指します。



一般財団法人全日本ろうあ連盟



一般財団法人全日本ろうあ連盟



一般財団法人全日本ろうあ連盟

公式情報をチェックしよう!

デフリンピックを楽しもう! TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

■デフリンピック公式情報



デフ(きこえない・きこえにくい)アスリートのための国際スポーツ大会

東京2025デフリンピック競技大会 2025 11.15SAT-11.26WED

正式名称:第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025
開催期間:2025年11月15日から26日
会場情報:東京ほか福島、静岡で開催
実施競技数:21競技
競技観戦:無料

~東京2025デフリンピック開催の意義と大会後のレガシー~

東京2020大会後、競技会場や施設など、段差が解消するなどハード面のバリアフリーが進んだ。東京2025デフリンピックでは、様々な手段でコミュニケーションが円滑にとれるようになり、人と人とのつながりが生まれていくことで、ソフト面のバリアフリーをレガシーとして残していきたいと考えている。



公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
デフリンピック準備運営本部
チーフ・オペレーティング・オフィサー
北島 隆(きたしま たかし)

公式SNSで最新情報をチェックしよう!



公式HP YouTube Instagram X

デフアスリートを応援しよう!

デフリンピックを楽しもう! TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

■会場に足を運んで応援しよう!

デフリンピックの開閉会式と各競技の観覧・観戦は無料と発表されています。初の東京開催大会で日本選手団が活躍できるよう、ぜひ会場に足を運んで応援しましょう!

声を出して楽しんで大丈夫です。特定の応援している選手がいれば、名前をかいたボードなどを周囲の観戦の妨げにならない範囲で掲げることもできます。

また、会場みんなで一緒にできる応援として「サインエール」が考案され、広がっています。東京都の特設サイト「TOKYO FORWARD 2025」で動画も公開されていますので、ぜひ覚えて楽しみましょう!

サインエールを覚えて日本選手団を応援しよう!

きこえる・きこえないにかかわらず、全ての人がデフアスリートに想いを届けることができるよう、目で世界を捉える人々の身体感覚と日本の手話をベースに創られました(TOKYO FORWARD 2025より引用)。みんなで覚えて、会場で日本代表選手を応援しましょう!



サインエール

デフリンピックが待ちきれない!

デフリンピックを楽しもう! TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

■江東区のデフリンピック会場を巡ってみよう!

江東区では3つの施設が競技会場となっています。東京2020オリンピック競技大会で使用された施設が、デフリンピックに向けて機運が高まっていく様子を見て回ることも、今しかできない楽しみ方のひとつではないでしょうか。区の発行する「江東区ウォーキングマップ」に、会場周辺を散策するコースが掲載されていますので、ぜひご利用ください。

また、本年7月よりスマートフォンアプリを活用した、歩いて楽しくポイントを貯められる「こうとう健康チャレンジ」を実施しており、ポイントの貯まるウォークラリーとして、同コースが設定されています。ポイントを貯めながらデフリンピックの開催を心待ちにしましょう!

近年、夏の時期が過酷な暑さとなっています。ウォーキングをする際は、適宜休憩をとり、こまめな水分・ミネラルの補給をして、熱中症に十分お気を付けてください。お出掛けの前に、環境省の発表する熱中症警戒アラートを確認する習慣をつけておくとうれいでしょう。なお、熱中症「特別」警戒アラートが発表された場合には、スポーツセンターをはじめとする区内57箇所のクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)にて、涼をとっていただくことができます。※改修工事中のスポーツ会館を除く



若洲ゴルフリンクス周辺を巡る「湾岸にある陸・海・空のスポット」コース



有明テニスの森周辺を巡る「有明(台)青海」コース



デフリンピック会場(観戦エリア)のQRコード

ウォーキングマップ

熱中症対策情報(江東区)

熱中症予防情報サイト(環境省)

■「こうとう健康チャレンジ」に参加しよう!

こうとう区報7/1号でご案内の通り、昨年度に引き続き「こうとう健康チャレンジ」を実施中です。「こうとう健康チャレンジ」は指定のアプリ内にて歩数や食事などのヘルスデータを記録してポイントを貯めることができます。貯めたポイントは景品等に応募いただけます。まずはアプリをインストールしてください。(昨年度参加いただいている方は再インストール不要です)。

■「こうとう健康チャレンジ」説明会実施!

施設	日程	室場
電バススポーツセンター	7/17(木)	会議室
深川北スポーツセンター	7/26(土)	研修室
健康センター	8月・9月・10月・11月・12月・1月宛	4階研修室

8/30 午後 NPOカラダケア健康セミナー 場所:深川北スポーツセンター
運動不足による肩こりや腰痛等の体の不安を解消するため、カラダの専門家・理学療法士が講義と実践を通して正しいカラダの使い方をアドバイス。

9/20 午後 赤十字会東京地区の心臓病予防教室 場所:深川北スポーツセンター
デューク更家氏が歩くための簡単なエクササイズと歩くコツを伝授します。

◆クーリングシェルターの活用を!

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑さをしのげる場所として利用できる区指定の施設です(令和7年10月22日(水)まで開設予定)。こまめに水分をとり、ぜひクーリングシェルターをご利用ください。



デフリンピックを通じた聴覚障害への理解促進

デフリンピックを楽しもう! TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

デフリンピックの開催は、きこえない・きこえにくいアスリートがトップを目指せる世界大会であるとともに、きこえない・きこえにくい方が日常生活を安心して快適に過ごせるための理解促進の機会でもあります。聴覚障害は、障害の有無や程度が見た目からは判別しにくい「見えない障害」とも呼ばれることがあります。

▲耳マーク

きこえが不自由なことを表すと同時に、きこえない人・きこえにくい人の配慮を表すマーク。

▲手話マーク

きこえない・きこえにくい人が手話でのコミュニケーションの配慮を求める時に提示したり、役所、公共及び商業施設・交通機関の窓口、店舗など、手話言語による対応ができることが表示できます。

▲聴覚障害者標識(聴覚障害者マーク)

聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマーク。

▲筆談マーク

きこえない・きこえにくい人が筆談のコミュニケーションの配慮を求めるときに提示。

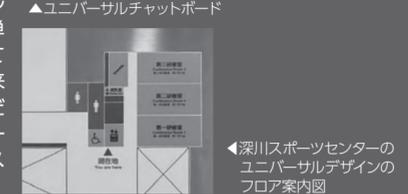


聴覚障害の程度は様々ですが、きこえる人もきこえない・きこえにくい人も共通で認識できるコミュニケーションツールがあります。お店などでは、筆談やイラストを指差して伝えるコミュニケーションボード、街中ではユニバーサルデザインとして視認しやすい案内表示が普及しています。

東京都・東京都スポーツ文化事業団・東京都聴覚障害者連盟が制作した「ユニバーサルチャットボード」では、日常生活でよく使う単語などが、イラストに日本語と英語を添えて並べて掲載されています。海外より多くの来日が見込まれるデフリンピック開催期間中だけでなく、言語の違いを越えたコミュニケーションツールとして活用しましょう。区内スポーツセンターでも配布しています!



▲ユニバーサルチャットボード



▲深川北スポーツセンターのユニバーサルデザインのフロア案内図

スポーツ振興功労者・スポーツ優秀選手・チーム等の表彰・栄章の受賞

(1) 令和6年度江東区スポーツ協会表彰に関する規程に基づく表彰

スポーツ振興功労者(13名)		
成枝 祐子(水泳)	高橋 幸男(柔道)	宮崎 博(ソフトボール)
片平 宗夫(軟式野球)	大和 正直(バドミントン)	小島千鶴子(ビーチボール)
藤井 由美(卓球)	白石 秀樹(バスケットボール)	青木 馨(スポーツ推進委員会)
元吉 泰央(バレーボール)	峯岸 秀行(サッカー)	
直井 勉(剣道)	石橋 貞吉(ラジオ体操)	

スポーツ功労者(18名)		
榑野カリック(陸上競技)	山村徳太郎(バドミントン)	伊藤 享樹(中体連)
門田 拓磨(陸上競技)	多田 寛子(バドミントン)	河向 成海(中体連)
阿比留宏貴(剣道)	福井 剛士(バドミントン)	大橋 愛(スポーツ協会)
加藤 歌桜(柔道)	矢野 節子(バドミントン)	重松 陽(スポーツ協会)
川越 俊彦(弓道)	片岡 萌(なぎなた)	沼田蒼太郎(スポーツ協会)
大丸久美子(弓道)	山本小百合(なぎなた)	山本 里桜(スポーツ協会)

スポーツ功労チーム(2チーム)

BIPROGY バドミントンチーム(男子)(バドミントン)

BIPROGY バドミントンチーム(女子)(バドミントン)

スポーツ優秀選手(130名)

石見源太郎(陸上競技)	田代 嘉明(剣道)	安達 旺伸(空手道)	池田みちる(なぎなた)
小栗 昇大(陸上競技)	石川 紗羽(柔道)	井手 陽翔(空手道)	中島 綾香(なぎなた)
青木 誠也(陸上競技)	松尾 邦正(バドミントン)	天久龍之介(空手道)	白井 希佳(なぎなた)
真島 悠吾(陸上競技)	石川 直樹(バドミントン)	小林 菜貴(空手道)	中島 結香(なぎなた)
大久保七美(陸上競技)	奥石 涼(バドミントン)	渡部伊央里(空手道)	田中 里彩(なぎなた)
柿添 武文(水泳)	花戸 俊介(バドミントン)	法橋 剛央(空手道)	専田そよ香(なぎなた)
大野 佳子(水泳)	宮原 亮太(バドミントン)	龍川 怜奈(空手道)	綱川 麗(なぎなた)
小沢 文子(ソフトテニス)	大田 頼次(バドミントン)	児山 一颯(空手道)	小林 桃々(なぎなた)
大山 泰子(ソフトテニス)	岡本麻貴子(バドミントン)	堀 良太郎(空手道)	中山 晶恵(なぎなた)
高田 章子(ソフトテニス)	土橋 朝生(バドミントン)	児山 凜花(空手道)	加藤真由美(エアロビック)
桑原 照代(ソフトテニス)	阿佐野 康(バドミントン)	小瀬木 丈(空手道)	江夏 佑哉(中体連)
福島 悟(ソフトテニス)	神戸 永(バドミントン)	木下芯之丞(空手道)	相高 平蔵(中体連)
蛭浦 良佑(ソフトテニス)	神戸 貴也(バドミントン)	仲野川水遥(テニス)	石川 想大(中体連)
鈴木 健(ソフトテニス)	多田 崇史(バドミントン)	前野亜希子(テニス)	丸山 涼平(中体連)
上原 綾子(卓球)	大森 蒼介(空手道)	後藤 祐香(テニス)	上條 正弘(中体連)
尾辻 瑞人(剣道)	大西はる花(空手道)	平野友泉乃(なぎなた)	平澤 海翔(中体連)
尾辻久美子(剣道)	佐藤さくら(空手道)	田中 佑(なぎなた)	小山 蒼晟(中体連)
鈴木 瑛斗(剣道)	小林祥太郎(空手道)	池田ひなた(なぎなた)	松村優太郎(中体連)
介中 陽菜(剣道)	田邊 礼(空手道)	南 和穂(なぎなた)	矢口 翔大(中体連)

塚本 珀瑠(中体連)	福成 翔太(中体連)	友清 勇人(中体連)	安廣 周真(スポーツ協会)
大澤 凌斗(中体連)	上田 朝大(中体連)	北村明芽里(中体連)	平田 桂大(スポーツ協会)
東條 嶺介(中体連)	末廣 瑛菜(中体連)	小宮山 龍(中体連)	綿貫 蒼(スポーツ協会)
内田 維新(中体連)	野中 里桜(中体連)	櫻井 陸(中体連)	山田 翔音(スポーツ協会)
木内 由想(中体連)	塚本 和希(中体連)	常見 昇汰(中体連)	安廣保奈美(スポーツ協会)
鶴和 侑真(中体連)	野上 純寛(中体連)	荒井 美緑(中体連)	飯塚菜々夏(スポーツ協会)
鶴田 航望(中体連)	杉本 葵(中体連)	大西 凌駆(中体連)	新井 汰知(スポーツ協会)
野見山格平(中体連)	柴田 麻央(中体連)	秋葉理央奈(中体連)	新井 結花(スポーツ協会)
古川 大智(中体連)	松田 大翔(中体連)	谷 弘仲(中体連)	新井 辰弥(スポーツ協会)
山勢 翔瑠(中体連)	島原 大翔(中体連)	萩尾 明咲(中体連)	古川 直人(スポーツ協会)
山口 泰生(中体連)	中井 悠大(中体連)	近藤 開立(中体連)	遠藤 航至(スポーツ協会)
飯田 颯太(中体連)	雷田 陸翔(中体連)	大野 青空(スポーツ協会)	駒形 日彩(スポーツ協会)
新堀 江姫(中体連)	寺岡 主哲(中体連)	平田 侑杜(スポーツ協会)	
奥澤 梨央(中体連)	大野 颯海(中体連)	畠中 正悟(スポーツ協会)	

スポーツ優秀チーム(31チーム)

城東高校男子リレー	(陸上競技)	江東男子チーム	(テニス)
城東高校女子リレー	(陸上競技)	江東区なぎなた連盟選抜チーム	(なぎなた)
TYC	(軟式野球)	江東ラグビークラブ	(ラグビー)
株式会社ヤマカミ	(軟式野球)	Sunny Wings Fine!!	(中体連)
深川クラブ	(軟式野球)	江東区立中学校カヌー部	(中体連)
躍友会	(バレーボール)	深川第二中学校女子剣道部	(中体連)
ともえクラブ	(バレーボール)	深川第五中学校陸上競技部男子	(中体連)
都民大会江東区男子チーム	(バドミントン)	江東ライオンズ	(中体連)
墨東五区大会江東区男子チーム	(バドミントン)	江東区立東陽中学校野球部	(中体連)
城東ミニバスケットボールクラブ	(バスケットボール)	江東区立深川第三中学校野球部	(中体連)
木場レッドシャークス	(バスケットボール)	STARRY WINGS	(中体連)
深川バスケットボールクラブ	(バスケットボール)	江東区立亀戸中学校	(中体連)
江東区男子A	(バスケットボール)	支部対抗江東区男子チーム	(中体連)
江東区女子A	(バスケットボール)	江東区選抜男子リレーチーム	(中体連)
江東区選抜(蹴球江東一華)	(サッカー)	大島中学校	(中体連)
全日本空手道一友会 A	(空手道)	江東区立深川第三中学校	(中体連)

生涯スポーツ優良団体(3団体)

MJクラブ(バレーボール)	四大クラブ(バドミントン)
TOMクラブ(バレーボール)	

(2) 永年の功績による栄章の受賞

文部科学大臣表彰 生涯スポーツ優良団体

江東区なぎなた連盟

第78回(令和6年度)江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム

令和7年2月号において優勝者の記載漏れがございましたので改めて掲載いたします。おめでとうございます。

●ダンススポーツ大会 区長杯 馬場 勝・馬場 和子(アクティヴ) ※宮澤・渡辺ペアと同様優勝

光管財株式会社

- ・建物総合管理業務
- ・設備保守業務
- ・警備 受付等業務
- ・学校用業務
- ・図書館業務
- ・貯水槽清掃業務

〒163-0716 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号新宿第一生命ビルディング16階
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

山豊護謨株式会社

工業用ゴム切削・加工メーカー
ゴムの事ならヤマトヨゴムへ!

〒135-0004 東京都江東区森下3-5-8
TEL: 03-5624-8088 FAX: 03-5624-6330
https://www.yamatoyogomu.co.jp

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 ☎136-0076
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F
電話 03(3615)7999

電気工事・設計・施工

株式会社 荘司電気

代表取締役 荘司 正利
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13
携帯 090-1850-6708
☎ 03-6458-5625

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いたします。年4回(7月、11月、2月)発行しております。モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しております。掲載料など詳細につきましては、事務局管理係までお問い合わせください。TEL(03)3615-7999

フットボールの広告募集中!

令和7年度第2期教室一覧 (申し込み方法は7面に掲載)

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎ 3820-5881 / FAX 3820-5884

交通機関

- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分
- ・JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分
- ・都営バス(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分

施設から一言

期間限定! 一日のスタートをヨガで爽やかに始めましょう!
朝活ヨガ 全4回 9/5からスタート

シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料	内容
深1	臨時 転ばぬ先のトレーニング(火) ※1	9:30~10:30	火	9/2~12/16(13回)	各40人	6,760円	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。
深2	体力アップ体操(火) ※1	13:30~14:30	火	9/2~12/16(13回)		5,200円	身体を上手に使い動く為のウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。
深3	レクリエーション ※1	9:30~10:30	水	9/3~12/17(16回)		6,400円	ストレッチ、リズムウォーキング、トレーニング、脳トレ体操等で無理なく楽しく健康長寿を目指します。
深4	健脚力アップ体操 ※1	11:00~12:00	水	9/3~12/17(16回)		6,400円	自分の脚で歩き続けられるように身体を機能的に使い多様な運動を行います。
深5	転ばぬ先のトレーニング(木) ※1	9:30~10:30	木	9/4~12/18(16回)	各40人	8,320円	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。
深6	体力アップ体操(金) ※1	13:30~14:30	金	9/5~12/19(16回)		6,400円	気功体操、リズムトレーニング、体ほくしエクササイズ等、様々な運動で健康づくりを行います。
深7	筋力アップ体操 ※1					6,400円	ストレッチで身体を整え、生活動作に必要な筋力を維持増進する運動を行います。

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深8	ナイトクライミング ※2	19:00~20:00	月	9/ 1~12/ 1 (6回)	16人	9,000円
深9	シェブアップ体操① ※3	9:30~10:30	火	9/ 2~12/16(13回)	25人	7,410円
深10	シェブアップ体操② ※3	11:00~12:00			80人	7,410円
深11	身体を整えるコアトレ	15:15~16:15			30人	4,800円
深12	バドミントン(火) ※4	19:00~20:30	水	9/10~12/17(15回)	32人	10,050円
深13	卓球				24人	12,150円
深14	バドミントン(水) ※4※6	9:00~10:30	水	9/ 3~12/17(16回)	20人	9,120円
深15	中級者バドミントン ※4※8	10:45~12:15			10人	6,800円
深16	柔道(一般) ※10	19:00~20:30	木	9/ 4~12/18(16回)	40人	9,120円
深17	弓道	15:00~16:30			20人	9,120円
深18	ピラティス① ※5	9:30~10:30	木	9/11~11/13(10回)	20人	6,200円
深19	ピラティス② ※5	11:00~12:00			30人	3,200円
深20	吹矢&呼吸体操	13:30~14:30	金	9/12~12/19(15回)	32人	10,050円
深21	朝活ヨガ	7:30~8:15			35人	9,120円
深22	バドミントン(金) ※4※7	9:00~10:30	金	9/ 5~12/19(16回)	16人	9,000円
深23	体力&免疫アップ体操	9:30~10:30			40人	9,120円
深24	クライミング	10:00~11:00	土	9/ 6~12/20(16回)	20人	9,120円
深25	リフレッシュ体操	11:00~12:00			20人	9,120円
深26	発声エクササイズ	14:00~15:00	土	9/ 6~12/20(16回)	40人	9,120円
深27	リラクセスヨガ ※9	8:50~9:50			20人	9,120円
深28	パワフルヨガ ※9	10:05~11:05	土	10/11~12/13(9回)	40人	9,120円
深29	ヨガ ※9	11:20~12:20			20人	5,130円
深30	はじめてのなぎなた ※10	19:00~20:30				

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎ 3820-8730 / FAX 3820-8731

交通機関

- ・東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分
半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分
- ・都営大江戸線 清澄白河駅(A3出口) 徒歩12分
- ・都営バス(業10) 木場公園 徒歩3分(門21) 木場四丁目 徒歩3分

施設から一言

今年度新設教室が大好評!
子どもからシニアまで楽しめる教室が全部で30教室あります!

シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料	内容
北1	健康体操	13:00~14:00	火	9/2~12/23(14回)	35人	5,600円	脳トレやリズム体操、筋力トレーニングを行う教室です。
北2	体力アップ体操	9:10~10:10	木	9/4~12/18(16回)	25人	6,400円	ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00~12:00			各25人	8,320円	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。
北4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00~14:00	金	9/5~12/19(16回)	20人	8,320円	ストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北5	身体を整えるコアトレ	11:15~12:15	火	9/2~12/23(14回)	25人	7,980円
北6	太極拳	9:10~10:10	水	9/3~12/17(16回)	40人	9,120円
北7	ヨガ(水)				25人	9,120円
北8	ソフトエアロビクス	11:00~12:00	木	9/4~12/18(16回)	40人	9,120円
北9	バドミントン	19:30~21:00			60人	10,720円
北10	ヨガ(木)	13:00~14:00	木	9/4~12/18(16回)	40人	9,120円
北11	エアロビクス	14:30~15:30			25人	9,120円
北12	ピラティス(木)	19:00~20:00	金	9/5~12/19(16回)	40人	9,120円
北13	ピラティス(金)	9:10~10:10			40人	9,120円
北14	発声エクササイズ	11:00~12:00	土	9/6~12/20(16回)	40人	9,120円
北15	ヨガ(土)A	9:20~10:20			25人	9,120円
北16	ヨガ(土)B	10:50~11:50	火	9/2~12/23(14回)	40人	9,120円
北17	アクアビクス(火)	19:00~20:00			20人	10,880円
北18	スイミング(水)	11:45~12:45	水	9/3~12/17(16回)	40人	10,880円
北19	アクアビクス(金)	10:00~11:00			20人	10,880円
北20	スイミング(金)	18:45~19:45	金	9/5~12/19(16回)	20人	10,880円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北21	ハワイアンフラ	11:00~12:00	水	9/3~12/17(16回)	25人	9,120円
北22	レディーススイミング	10:00~11:00	木	9/4~12/18(16回)	50人	10,880円

子ども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(
-----	---------	----	----	-----

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎ 3528-0191 / FAX 3528-0192

交通機関

- 東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ) お台場海浜公園駅 徒歩10分
- 東京臨海高速鉄道りんかい線 国際展示場駅 徒歩15分

施設から一言

日曜日の朝は「早起きスイミング」で一週間の疲れを吹き飛ばそう! (通常営業前に自由に泳げます。指導はありません。)



シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00~14:00	木	9/4~12/11(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	30人	7,800円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有2	bodyART Training~呼吸・筋トレ・姿勢~ ※1	9:30~10:30	火	9/9~12/23(13回)	各40人	7,410円
有3	バドミントン	10:30~12:00	火	9/9~11/18(9回)		6,030円
有4	ピラティス ※1	10:00~11:00	水	9/10~12/24(16回)	25人	9,120円
有5	コアコンディショニング~体幹・姿勢・睡眠改善~ ※1	10:30~11:30	木	9/11~12/18(15回)	30人	8,550円
有6	ヨガ ※1	10:00~11:00	金	9/5~12/19(16回)	45人	9,120円
有7	リフレッシュヨガ ※1	19:30~20:30	金	9/5~12/19(16回)	40人	9,120円
有8	アクアピクス	10:00~11:00	火	9/2~11/4(8回)		5,440円
有9	アクアボディワークアウト	10:00~11:00	木	9/4~10/30(9回)		6,120円
有10	有明スイミングクラブ	10:00~11:20	金	9/5~10/31(9回)	各30人	6,120円
有11	早起きスイミング ※2	8:30~9:30	日	9/21~11/2(7回)		4,760円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有12	ハワイアンフラ	10:00~11:00	水	9/10~12/24(16回)	各30人	9,120円
有13	ナイトフラ	19:15~20:30	水	9/11~12/18(15回)		9,120円
有14	レディーススイミング	10:00~11:00	日	9/3~11/5(10回)	40人	6,800円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
有15	親子フィットリトミック ※3	11:00~12:00	火	9/9~12/23(13回)	教室初日に生後8ヶ月~2歳児と保護者	25組	10,660円
有16	餅・どび箱+リトミック+手踊り ※3	16:00~17:00	火	9/9~12/23(13回)	小学1・2年生	30人	9,360円
有17	田中光監督 親子体操	10:00~10:50	日	9/14~12/14(6回) (隔週)	2・3歳児と保護者	35組	5,580円
有18	田中光監督 こども体操	11:10~12:00	日	9/14~12/14(6回) (隔週)	4・5歳児	30人	5,580円
有19	親子水泳(土) ※3	10:40~11:40	土	9/6~11/1(9回)	おむつのとれた3~5歳児と保護者	各30組	6,570円
有20	親子水泳(日) ※3	9:30~10:30	日	9/7~11/2(9回)	おむつのとれた3~5歳児と保護者	各30組	6,570円

※1「bodyART Training~呼吸・筋トレ・姿勢~」「ピラティス」「コアコンディショニング~体幹・姿勢・睡眠改善~」「ヨガ」「リフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
 ※2「早起きスイミング」は、活動スタート前に泳いで身体を目覚めさせることを目的としています。指導はありません。
 ※3「親子フィットリトミック」「餅・どび箱+リトミック+手踊り」「親子水泳」は対象にご注意ください(詳しくはホームページをご確認ください)。

- 11月6日(木)から12月19日(金)は熱源停止により、プールは休場します。また、館内全ての室場で冷暖房、温水が使用できません。
- 12月から令和8年3月まで、大体育室は改修工事のため、休場します。

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎ 5609-9571 / FAX 5609-9574

交通機関

- 東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分
- JR総武線 亀戸駅(東口) 徒歩15分
- 都営バス(亀26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分

施設から一言

亀10ソフトテニス、亀16バドミントンは中学生も参加可能です。初心者から経験者まで、どなたでも楽しく運動できるプログラムです!「部活動だけじゃ物足りない」「新しい仲間とスポーツを楽しみたい」...そんな方にもおすすめです。ぜひお気軽にお申込みください。



シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
亀1	レクリエーション	11:00~12:00	火	9/9~12/16(12回)	レクリエーションを行い楽しくカラダを動かし体力維持向上を図ります。	30人	4,800円
亀2	免疫力アップ体操 ※1	11:00~12:00	水	9/10~12/17(15回)	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目指します。	60人	6,000円
亀3	転ばぬ先のトレーニング ※1	13:30~14:30	木	9/11~12/18(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	7,800円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
亀4	体幹アップトレーニングプラス ※2	9:30~10:30	火	9/9~12/16(12回)	42人	6,840円
亀5	ハワイアンフラ	11:00~12:00	火	9/9~12/16(12回)	50人	6,840円
亀6	太極拳	13:15~14:15	火	9/9~12/16(12回)	各40人	6,840円
亀7	ピラティス	9:30~10:30	水	9/10~12/17(15回)	42人	8,550円
亀8	体幹アップトレーニング ※2	11:30~12:30	水	9/10~12/17(15回)	40人	8,550円
亀9	リラククスヨガ	13:30~14:30	水	9/10~12/17(15回)	40人	8,550円
亀10	ソフトテニス ※3	19:30~21:00	木	10/8~12/10(10回)	24人	6,000円
亀11	コツコツ体操	9:30~10:30	木	9/11~12/18(15回)	30人	8,550円
亀12	ヨガ	9:30~10:30	木	9/11~12/18(15回)	40人	8,550円
亀13	ソフトエアロ	11:00~12:00	木	9/11~12/18(15回)	30人	8,550円
亀14	美調整ストレッチ	9:30~10:30	木	9/11~12/18(15回)	40人	8,550円
亀15	ナイトフラ	19:30~20:30	木	9/11~12/18(15回)	50人	8,550円
亀16	バドミントン ※3	19:30~21:00	金	8/28~10/30(10回)	48人	6,700円
亀17	ボクササイズ	19:30~20:30	金	9/12~12/19(15回)	30人	8,550円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
亀18	アクアピクス	11:15~12:15	水	9/10~12/17(15回)		10,200円
亀19	水中ウォーキング&エアサイス	9:30~10:30	金	9/12~12/19(15回)	各36人	10,200円
亀20	スイミング	11:00~12:00	金	9/12~12/19(15回)		10,200円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
亀21	キッズチア	16:00~17:00	水	9/10~12/17(15回)	5歳児~小学生	35人	11,250円
亀22	こども体操	15:30~16:30	木	9/11~10/30(8回)	小学1・2年生	30人	5,760円
亀23	ミニバスケットボールA	15:30~16:30	金	9/12~12/19(15回)	小学3~6年生	各50人	7,800円
亀24	ミニバスケットボールB	16:40~17:40	金	9/12~12/19(15回)	小学3~6年生	各50人	7,800円
亀25	こども水泳	16:30~17:30	日	9/12~10/31(8回)	小学生	各30人	8,080円
亀26	幼児水泳	10:30~11:30	日	9/7~10/26(8回)	4・5歳児	各30人	8,080円
亀27	親子水泳	11:30~12:30	日	9/7~11/16(6回)	3~5歳児と保護者	30組	4,380円

ピラティス・リラククスヨガ・ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
 ※1「免疫力アップ体操」「転ばぬ先のトレーニング」はどちらか1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
 ※2「体幹アップトレーニングプラス」「体幹アップトレーニング」はどちらか1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
 ※3 中学生も参加可能です。



adidas, GYBEK, Reebok, STAR TRAC, PROAVANCE CORP.
株式会社 プロアバンス
〒143-0022 東京都中央区東日本橋3-6-6 五反田駅前ビル6F
TEL.03-5779-1400 FAX.03-5779-1415
https://www.proadvance.co.jp

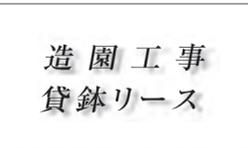
印刷のことならお任せください



川村印刷

株式会社
〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7
TEL.135-0021

造園工事 貸鉢リース



グ린テック(株)

☎ 03(3646)3111
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

株式会社 東京ダイケンビルサービス

- 建物清掃業務
- 電気・冷暖房保守業務
- 警備・受付等業務
- 貯水槽清掃業務
- 消火設備保守業務
- 道路・公園清掃業務
- ボイラー清掃業務
- 害虫駆除業務
- 給食業務

〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239 FAX.03-3239-1314

フィットこうとう 広告募集中!

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)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。
 お問い合わせ先: (公財)江東区健康スポーツ公社
 〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239 FAX.03-3239-1314

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎ 5606-3171 / FAX 5606-3176

交通機関

- 東京メトロ東西線 南砂町駅(5番) 徒歩20分
- 都営新宿線 大鳥駅(A5) 徒歩20分
- 都営バス(門21 秋26 両28 電29 電21) 東砂四丁目 徒歩5分

施設から一言

こども向け教室にミニサッカーを新設しました!ご参加お待ちしております(東24・25)



シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	体力アップ体操(火) ※1	9:00~10:00	火	9/9~12/16(12回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	4,800円
東2	転ばぬ先のトレーニング(火) ※2	13:30~14:30	火	9/9~12/16(12回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	6,240円
東3	体力アップ体操(水) ※1	9:00~10:00	水	9/10~12/17(15回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	6,000円
東4	転ばぬ先のトレーニング(木) ※2	13:30~14:00	木	9/11~12/18(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	7,800円
東5	転ばぬ先のトレーニングライト ※2	13:30~14:00	金	9/12~12/19(15回)	イスに座ってのストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。	35人	7,800円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東6	バドミントン(火) ※3	10:30~12:00	火	9/9~12/16(12回)	48人	8,040円
東7	エアロピクス	14:50~15:50	火	9/9~12/16(12回)	各45人	6,840円
東8	ZUMBA®	19:45~20:45	火	9/9~12/16(12回)	60人	10,050円
東9	バドミントン(水) ※3	19:30~21:00	水	9/10~12/17(15回)	60人	10,050円
東10	ヨガ(木) ※4	14:30~15:30	木	9/11~12/18(15回)	50人	8,550円
東11	筋膜リリース	19:45~20:45	木	9/11~12/18(15回)	40人	8,550円
東12	ヨガ(金) ※4	9:15~10:15	金	9/12~12/19(15回)	50人	8,550円
東13	ハワイアンフラ	14:30~15:30	金	9/12~12/19(15回)	30人	8,550円
東14	ヨガ(土) ※4	9:15~10:15	土	9/13~12/13(14回)	各25人	7,980円
東15	骨盤底筋トレ	10:45~11:45	土	9/13~12/13(14回)	各25人	7,980円
東16	アクアピクス(火) ※5	11:00~12:00	火	9/9~12/16(12回)	各40人	8,160円
東17	水中らくらく運動	14:00~15:00	水	9/10~12/17(15回)	各40人	10,200円
東18	初級スイミング(水) ※6	19:00~20:00	水	9/10~12/17(15回)	各40人	10,200円
東19	中級スイミング ※6	11:00~12:00	木	9/11~12/18(15回)	30人	10,200円
東20	アクアピクス(木) ※5	14:00~15:00	木	9/11~12/18(15回)	各40人	10,200円
東21	初級スイミング(金) ※6	11:00~12:00	金	9/12~12/19(15回)	各40人	10,200円
東22	水中ウォーキング	14:00~15:00	金	9/12~12/19(15回)	各40人	10,200円
東23	アクアピクス(金) ※5	19:00~20:00	金	9/12~12/19(15回)	各40人	10,200円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
東24	ミニサッカーA	16:10~17:10	火	9/9~12/16(12回)	小学1・2年生	各25人	6,240円
東25	ミニサッカーB	17:20~18:20	火	9/9~12/16(12回)	小学3・4年生	各25人	6,240円
東26	ミニバスケットボールA	15:30~16:30	水	9/10~12/17(15回)	小学1・2年生	各25人	7,800円
東27	ミニバスケットボールB	16:40~17:40	水	9/10~12/17(15回)	小学3・4年生	各25人	7,800円
東28	ミニバスケットボールC	17:50~18:50	水	9/10~12/17(15回)	小学5・6年生	各25人	7,800円
東29	幼児体操	16:00~17:00	木	9/11~12/18(15回)	4・5歳児	30人	10,800円
東30	キッズ空手	18:00~19:00	木	9/11~12/18(15回)	5歳児~小学生	40人	7,800円
東31	こども水泳A	15:45~16:45	金	9/19~11/28(11回)	小学1・2年生	各30人	11,110円
東32	こども水泳B	16:45~17:45	金	9/19~11/28(11回)	小学3~6年生	各30人	11,110円

ヨガ教室、筋膜リリース教室、骨盤底筋トレ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
 ※1~※6の教室について、同一番号の教室は複数申込みできません。いずれかが1つ選んでお申込みください。

オンラインヨガ教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」で