

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.69 平成22年(2010年) 7月15日発行

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号 ☎3647-5402  
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## 江東区のスポーツ施設情報紙

今年の夏は何をしよう!!

**秋**からの教室募集が  
スタート ← 3面を  
ご覧ください

今年も紹介 ← 2面を  
ご覧ください  
**じゃぶじゃぶ池**

## 越中島プール OPEN

7月21日(水)からは夜9時まで営業  
～東京湾からの風を受けながら  
夏をおもいっきり楽しんでください～

7月3日(土)から7月20日(火)まで	10:00～18:00
7月21日(水)から8月31日(火)まで	9:00～21:00
9月1日(水)から9月5日(日)まで	10:00～18:00

※8月7日(土)コース制限あり。  
9:00～13:00 大人用プール4コース中止。  
※8月28日(土)13:00～21:00、  
8月29日(日)、9月2日(木)は休場。



越中島プールは  
未就学児無料  
じゃぶじゃぶ池もいろいろと  
プールもいいよ!

夏だからできる  
夏にしかできない  
思い出づくり

### 屋外および屋内プールのご案内

	施設名	所在地	電話
屋外	越中島プール	越中島1-3-23	(5620)0045
	スポーツ会館	北砂1-2-9	(3649)1701
屋内	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

### プールのご利用について

- 利用料金は、2時間で大人300円、子ども(中学生以下)150円 ※越中島プールは未就学児無料  
区内在住で65歳以上の方150円(シニア料金)です。
- プールは、おおむね3歳以上の方が利用できます。
- 妊娠されている方は、深川北スポーツセンターのウォーキングコース以外の利用はできません。
- 小学校3年生以下は18歳以上の保護者の同伴が必要です。保護者一人につき、子ども3人まで。  
(小学校4年生～6年生は、2人以上で利用するか保護者の方が同伴してください。)
- 中学生以下の午後6時以降の利用は、保護者の同伴が必要です。
- 屋内プールご利用の際には、水泳帽が必要です。
- 障害のある方には減免制度があります。
- 越中島プール、亀戸スポーツセンター、東砂スポーツセンターには、障害者の方の為にスペースを除き駐車場がありません。また、そのほかの施設も駐車台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。
- 第2・第4月曜日は休館日です。 ※越中島プールは除く。

スポーツ 会館

〒136-0073 北砂1-2-9 ☎3649-1701

お知らせ おすすめ教室 pickup!

●60歳からのチェアピクス

足や腰に不安がある方や、体力に自信がない方にぜひおすすめしたいクラスです。イスに座ったままで行う体操なので転倒の心配がありません。リズムに乗ってからだを動かせば気持ちもスッキリしますよ。

●シェイプエアロ

エアロピクスをしっかりと学びたい方におすすめの教室です。基礎のステップからひとつひとつマスターしましょう。

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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 60歳からのチェアピクス, シルバー体操A, ヨガ(女性専用) etc.

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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 classes for children and parents like ママヨガ, ひよこ体操(火), パンピ体操(火) etc.

※1 ひよこ・パンピ教室は双子の場合も保護者は1人でご参加いただけますが、補助員はつきません。ご了承ください。

達人への道 ~連盟主催教室~ ※はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 申込方法, 募集人数, 受講料. Lists advanced classes like 弓道教室, 子ども空手道教室, 親子空手道教室 etc.

教室案内

●●●お申込み方法は全館共通です●●●

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込みください。お申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。応募多数の場合は区民優先で抽選となります。

※窓口でもお受けします。返信用のはがきをお持ちください。

全館共通注意事項

- 区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
同一教室へのお申込みは1人1枚までです。
医師等に運動を制限されている方や、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、マタニティ教室を除き、ご参加いただけません。

往復はがき記入例 締切 7/31(土) 必着

Form for application with fields for address, name, and a list of checkboxes for course selection.

Table with columns: お申込みあて先, 所在地. Lists addresses for various sports centers like スポーツ会館, 深川スポーツセンター etc.

Table with columns: はがき申込み締切日(必着), 抽選日, 支払締切日, 追加申込み受付開始日. Lists dates for application and payment.

結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設で入金の手続きを行ってください。入金の手続きは8/20(金)です。

落選の場合... 落選された方は、キャンセルが出た場合にご連絡させていただきます。必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。

追加募集は... 募集人数に達しない教室の受付開始は、開催施設窓口にて8/5(木)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

2 スポーツ会館

- 大プール 25m×13m
●小プール 12.5m×7.4m
水深0.8~0.9m
●採暖室

4 深川北スポーツセンター

- 大プール 25m×15m
●小プール 12m×5m
水深0.8~0.9m
●ジャグジー ●採暖室

9 じゃぶじゃぶ池 木場親水公園

木場3-17-5

11 じゃぶじゃぶ池 古石場川親水公園

牡丹1-9

5 越中島プール(屋外)

- 公認プール 50m×17m
●初心者用プール 17m×7m
水深1.0m

8 じゃぶじゃぶ池 越中島公園

越中島1-3-23

10 じゃぶじゃぶ池 豊洲公園

豊洲2-3-6

6 有明スポーツセンター

- 大プール 25m×13m
●こどもプール 水深1.0m、0.9m、0.3m
●ルーフスイタ
●ジャグジー ●採暖室

1 江戸区役所

- 大プール 25m×13m
●小プール 10m×5m 水深0.9m
●幼児用プール 6m×4m 水深0.3m
●採暖室

3 東砂スポーツセンター

- 大プール 25m×13m
●小プール 13m×5m
水深0.8~0.9m
●ジャグジー ●採暖室

7 じゃぶじゃぶ池 城東公園

東砂4-20-20

第64回江東区民体育大会 優勝者・チーム

4月4日(日)から、様々な競技がおこなわれました。6月13日(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。

Table listing winners and teams for various sports like 軟式野球, 弓道, ボウリング, 空手道, バドミントン, テニス, サッカー, バレーボール etc.

建物総合管理 ~業務内容~ 建物等清掃全般, 各種設備保守管理, 衛生管理, フィットネス事業, 設備等警備, マンション管理, 各種リフォーム・建築工事. 株式会社 城西企業

初めての方も安心! 見る知る試す. 最近、聞き間違えることが多くなってきた。でも、補聴器は抵抗あるし、つけていることを知られたくない...という方、補聴器にはいろいろな種類があり、耳にピッタリ入って外からは目立ちにくいものもあります。その他にも補聴器についてのご質問は、当店でお気軽にご相談ください! 城東補聴器センター

在宅リハビリマッサージ 予約制. 国家資格を持つマッサージ師がご自宅にお伺い致します. 1. 医師の同意があれば医療保険をご利用できます. 2. 後期高齢者保険証をお持ちの方は1割負担でご利用できます. 3. 生活保護を受けている方は従来どおり負担金はありません. 4. 江東区福祉サービスの出張三療サービス券がご利用できます. らいふマッサージ治療院

自動販売機オペレーター 株式会社 ジャパンビバレッジ. 〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル. TEL.03-5321-0400 FAX.03-5321-0411 http://www.jbinc.co.jp. 株式会社 日豊サービス

ビルメンテナンスのクオリティ・アップは 私たちにおまかせください. 営業種目: ビル内外清掃全般, ビル設備保守管理点検, 警備業務・受付・案内, 体育施設及びプール管理全般, 貯水槽等清掃, 害虫駆除・害虫駆除, 寝具乾燥殺菌消毒, 催事・イベント企画運営. 中央インタープライス(株) TEL.3491-7404

安全・衛生管理 集客UPを 総合企画力で提案、バックアップ. ☆ビル総合管理: 指定管理施設運営, 建物清掃業務, 電気、空調保守業務, 貯水槽清掃業務, 警備、受付業務. ☆スポーツ施設運営 ☆イベント企画. 株式会社 サンアムニティ 東京都北区王子3-19-7 TEL.03(3927)2311

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1 ☎5606-3171



お知らせ おすすめ教室 pickup! フリー参加型教室

【フリー参加型教室】は、いつでも気軽に、思い立ったとき参加ができる教室です。...

注意事項

※水泳教室には、オムツが取れなくて、排泄コントロールのできていないお子様は参加できません。...

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/強度, 募集人数, 受講料. Lists various classes like Yoga, Tai Chi, and Aquatics.

【フリー参加型教室】 Table with columns: 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象/強度, 募集人数, 受講料.

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 classes for children and parents.

注意事項

※募集人数欄の若干名とは、欠員が出た人数を募集します。...

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1 ☎5609-9571



お知らせ おすすめ教室 pickup! ハンドボール教室

小学校の体育の授業にも取り入れられ、身近なスポーツになってきたハンドボール競技をもっと知っていただくため、小学生を対象にした教室を開講します。...

注意事項

各教室とも第1期参加者の継続申込みを受けていますので、空き状況は教室により異なります。

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 classes like HIIT, Tai Chi, and Aquatics.

決まった時間に参加できない方には、フリー参加型のプログラムも用意しています。

Table with columns: 曜日, 時間, 内容. Lists specific class times and content.

\*1回500円で参加できます。 \*不定期で土曜日、日曜日に開催しているプログラムもあります。お問合せください。

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 classes for children and parents.



掲載料など詳細につきましては、江東区健康スポーツセンターまでお問い合わせください。

Happy printing 株式会社 松本文信堂

総合ビル管理 日本美装株式会社

事務機器・事務用文具・法令様式印刷・ゴム印・印鑑・D.P.E 事務用品センター

地域の方々に健康と喜びを与える...心のこもったフィットネス! (株)フクシ・エンタープライズ

東京電力優秀電気工事店 柳澤電気工業株式会社

加圧トレーニング 女性限定サロン

AQUATIC 水に親しみ 水と遊ぶ

掲載料など詳細につきましては、江東区健康スポーツセンターまでお問い合わせください。

深川北 スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20 ☎3820-8730



おすすめ教室 pickup! 親子水泳教室

幼児期のスキップは何より大切です。この教室で、親子一緒に浮島を渡ったり、ヌードルなどの普段使わない遊具を使って、スキップをとりましょ。また、プールに慣れない子ども、水慣れやバタ足など基本の動きも行いますので安心してご参加ください。ガラス張り開放感のある深川北スポーツセンターのプールで親子一緒に楽しく身体を動かしましょう。



有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5 ☎3528-0191



おすすめ教室 pickup! ピラティス

体幹部の筋力を使うインナーマッスルを鍛え、カラダの芯の強化。グラム。歪みの少ない美しいボディライン作り。とで体の内側にある。なリラックス効果もありますので、ストレス解消をしたい方にもオススメです。眺めもよく、広い有明スポーツセンターのスタジオでピラティスをして、心身ともに癒されてみませんか？

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18 ☎3820-5881



おすすめ教室 pickup! ホップ・ステップ・ジャンプこども体操教室

心身ともに大きく成長するこの時期に、年代に応じたカリキュラムで楽しく全身を動かして、柔軟性やバランス感覚を養います。また、お子様のみでご参加いただけます。また、お子様の自立心が芽生え、集団行動にも慣れることを目標にしています。大きな体育館でお友達と楽しく体を動かし、いろんな運動にチャレンジしよう!

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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 Pilates, Yoga, and Tai Chi.

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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 children and parent-child classes like water swimming and gymnastics.

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 general fitness classes like Pilates, Aerobic, and Yoga.

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 children and parent-child classes like gymnastics and water swimming.

深川スポーツセンターからの お知らせ

ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ 体操の各コースに参加希望の皆様へ 親子のふれあいを大切にしたい教室です。 ○保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。 ○妊娠されている方は保護者として参加できません。

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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 general fitness classes like aerobics, stretching, and dance.

※1「ヨガ 土①②」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。複数お申込みの方は、落選となる場合がございます。 ※2「中級者バドミントン」は、江東区バドミントン協会が行っている諸大会等で、3部以上で登録されている方を対象とします。 ※3「柔道」は、一般と小中学生の同時開催となります。

子ども・親子向け教室

※ママ&ベビー体操教室及びママといっしょのひよこ体操教室につきましては、左のお知らせをご覧のうえお申込みください。

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 children and parent-child classes like mommy & baby gymnastics and hiko gymnastics.

株式会社ダイケングループ 東京支店. 建物清掃業務, 電気・冷暖房保守業務, etc.

温室工事 造園工事 貸鉢リース. グ린テック(株) ☎03(3646)3111

MITSUYA CIDER 三ツ矢サイダー. 建物総合管理 電気及び空調工事請負. ネット 株式会社

印刷のこども お任せください. 川村印刷 株式会社

おまかせください! 庭木の剪定 垣根の取付・修理 樹木の移動植付け. スガワラ 株式会社

安全と安心をテーマに トレーニング機器 介護予防筋トレ機器. 東京体育機器株式会社

事務用品, OA機器, OAサブライズ, 印刷, 印章. 価格とサービス区内随一. 株式会社香取

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。

# 江東区健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402

## 「健康ウォーキング12週間」 講座受講者募集

この講座では、江東区内の緑道や公園を中心に近隣他区まで足を延ばし、12週に渡って毎回違うコースを歩きます。正しい歩き方やストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。また、期間中は、ボールを持って歩くノルディックウォーキングにも挑戦します!

これからウォーキングを始めようと考えている方、また、続けていきたいと考えている方、さあ、いっしょに歩きましょう!

- 日 程** 下記の表をご参照ください。
- 対 象** おおむね40歳以上の区内在住・在勤者 80名
- 費 用** 6,000円(傷害保険等含む)
- 申込方法** 平成22年8月7日(土)午前9:00~定員になり次第終了 電話または健康センター1F受付にて先着順



日 時	内 容
9/20(祝・月) 10:00~12:30	開講式 講演 「健康ウォーキング」 (社)日本ウォーキング協会名誉会長 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/25(土)~12/4(土) 9・10月は14:00~16:00頃 11・12月は13:00~16:00頃	第1回~第11回「歩こう会」(毎週土曜日) ※歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、 最長で10km程度となります。
12/11(土) 14:30~17:00	第12回「歩こう会」 閉講式 講演 「これからも続けるために」 共立女子大学教授 川久保 清 氏

## 健康度測定

生活習慣病の予防と早期発見のために、また、これから運動を始めたいと思っている方は、**運動時の心臓のチェックをしましょう!!**

健康センターでは、トレーニングルームで運動を始める前に、医学的検査と体力測定を実施しています。その結果を基に運動処方を作成し、安全で効果的なトレーニングのサポートをしています。さらに必要な方には、保健師・栄養士による保健・栄養指導を行い、検査結果についての詳しい説明もいたします。

運動中の心拍数や血圧の上がり具合、心電図の変化など心臓の動きをみる運動負荷心電図検査は、狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。また、様々な検査を行うことによって、運動中の事故を未然に防ぐことを目的としています。



- 日 程** 水・金・土曜日の午前中(月7回程度)。事前予約制です。
- 対 象** 15歳以上(中学生を除く)の区内在住・在勤・在学の方
- 費 用** Aコース 7,000円  
Bコース 5,000円(3ヶ月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方)
- 申込方法** 電話または健康センター1F受付まで

### トレーニングルーム

各種マシンによるトレーニングのほか、エアロビクス、ヨガ、太極拳、ジャザサイズ等、バリエーションに富んだレッスンもお楽しみいただけます。

トレーニングルーム利用料金  
1日 500円 回数券(11枚綴り)5,000円 フリーパス1ヶ月 4,000円

- 通所期間** 平成22年10月~平成23年3月の6ヶ月間  
原則、月曜日(もしくは日曜日)と木曜日9:30~11:30
- 受付期間** 平成22年7月27日(火)~8月3日(火)9:00~17:00  
電話または健康センター1F受付まで  
詳細は、お問合せください。

## リハビリテーション事業通所者募集

下記の①~③すべてに該当する方を対象に、日常生活での自立を目標に機能回復訓練を行います。

- ①脳血管障害等により身体機能の低下している方
- ②医療機関でのリハビリテーションを終了した方で、医師から通所によるリハビリテーションを勧められている方(要:後日、診断書)
- ③健康センターまで自力で通所(家族等の送迎可)し、運動できる方

## 子育てひろば事業を始めています

江東区子ども未来部子育て支援課 子育て支援係 TEL 3647-4408

公社では、江東区子ども家庭支援センターと共同開催で、スポーツセンターでの「子育てひろば」を始めています。

「子育てひろば」では、乳幼児とその保護者の方が遊具で遊んだり、絵本を読んだり、お友達と話をしながらのんびり過ごすことができます。

子ども家庭支援センターの職員に簡単な子育て相談もできますので、気軽に遊びに来てください。



### 子育てひろばの開催日程

①深川子育てひろば(深川スポーツセンター)	9/9(木)・9/24(金)	10:00~12:00頃
②深川北子育てひろば(深川北スポーツセンター)	9/6(月)	10:00~12:00頃
③有明子育てひろば(有明スポーツセンター)	8/2(月)・9/6(月)	9:30~11:30頃

## 柔道 なつやすみ柔道教室

全4回 7月~8月まで

おおしま どうじょう 地下鉄新宿線西大島駅下車徒歩3分  
大島一丁目バス停 下車徒歩1分  
kenseikwan@myad.jp  
大島1-23-25 03-3685-3851

稽古 月・水・金 15時~20時 都合のよい曜日・時間を自由に選んで稽古できます。  
火・木 17時~18時 夏休み中は午前中も稽古できます。  
土 10時~14時 見学・おたずねは稽古時間内をお願いします。  
日・祝 14時~16時

おむつがとれていれば、未就園児・未就学児から入門できます。

母国の公用言語が独・仏・露・英語の外国人  
軽度発達しょうがい児を受け入れています。

なつやすみ柔道教室は1回1時間として4回で1,000円、先着順です。  
入門願書は道場で直接頒布しています。郵送はしていません。

受付・稽古場は青少年修養会館の敷地内にあります。現在新館道場を増築工事中ですが、受付・稽古は本館でいつも通りおこなっています。



東京都柔道道場連盟指定道場 駐輪場・駐車場があります。  
すでに他の柔道場・柔道クラブ等に所属している方は申し込みません。

## 南砂トピレックプラザに

### 3世代スポーツクラブ「オッソ」

SPORTS CLUB

# OSSO

フィットネス・ダイビング・ジュニアスイミング  
「元気な自分」はここから始まる。

マルマルナイスナ ナワ オ ッ ソ  
フリーコール 0077-78-0550  
http://www.topyrec.co.jp/osso

TOP Indoor Stage  
駅近だから、いつでも行ける。  
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  
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 東京都千代田区三崎町 2-15-5  
http://www.dikd.co.jp  
TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

## スクールをはじめよう!!

初回無料体験可! ※ご自身証明書を  
お持ちください



フィットネスメンバーも募集中!

フィットネスクラブ  
GOLD'S GYM

TEL 3645-9434  
東西線南砂町駅 西口徒歩3分  
www.goldsgym.jp