

亀戸スポーツセンター 「亀戸リバーサイド倶楽部」親子でカヌー体験！

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

旧中川や荒川、河川公園のロケーションの中、親子でカヌー体験をしてみませんか。川とのふれあい、水彩都市・江東の魅力を身近に感じましょう。東京スカイツリー®までの冒険の旅、ぜひご参加ください。

【日 時】 12/5(土)・6日(日) 両日とも13:30～15:30

【場 所】 亀戸スポーツセンター 旧中川ほか
(2日目は、東京スカイツリーを目指します)

【対 象】 区内在住のカヌー経験のある
小学4年生以上の児童と保護者 5組
(申込多数の場合は抽選)

【参加費】 1組 4,000円

【申込み】 往復はがきに、①参加者氏名(ふりがな)②住所
③年齢(児童は学年) ④電話番号を記入し、
〒136-0071 亀戸8-22-1
亀戸スポーツセンター
「亀戸リバーサイド倶楽部」係へ

【締切日】 11/24(火)必着



スポーツ会館 「マットルームエクササイズ」リニューアル♪

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館のマットルームで開催されている「マットルームエクササイズ」のプログラムが10月よりリニューアルしました。月曜日の午後の時間帯(14:00～15:00)に行われていた「ボディステップ」が、ステップ台を使用し簡単にカラダの引き締めを行う『スタートステップ』に、また、日曜日の午後の時間帯(15:15～16:15)には、様々なレッスンを週替わりに行える『MIX』に変更になりました。他にもトレーニング利用券で、どなたでも参加できるショートエクササイズや、様々な道具を使用してカラダの基礎代謝アップ・健康維持&増進を目的とした『バラエティー』が新クラスとして開催されます。プログラムの詳細は、スポーツ会館ホームページまたは館内にあるチラシをご覧ください。

【場 所】 スポーツ会館 マットルーム
※受付はレッスン開始15分前

【対 象】 一般 各30人

【参加費】 マットルーム券 500円(1回券)
※回数券 5,000円(11回分) 定期券 3,500円(1か月)
※マットルーム券でトレーニング室もご利用頂けます。



『子育てひろば』を開催しています！

健康スポーツ公社では、子ども家庭支援センターと共同で定期的に「子育てひろば」を開催しています。「子育てひろば」は、乳幼児(0～3歳)とその保護者の方が遊具で遊んだり、絵本を読んだり、友達とお話をしたり、のんびり過ごすことができる場所です。また、子ども家庭支援センターの職員さんに子育て相談もできますので、気軽に遊びに来てください。利用は無料です。

＜11月の開催予定＞

名称	開催日	場所	住所・Tel	共催
亀戸 子育てひろば	11月16日(月) 10:00～11:30	亀戸ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 小体育室	亀戸8-22-1 ☎5609-9571	大島子ども 家庭支援センター
有明 子育てひろば	11月2日(月) 10:00～12:00	有明ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ レクリエーションホール	有明2-3-5 ☎3528-0191	豊洲子ども 家庭支援センター
深川北 子育てひろば	11月2日(月) 10:00～11:45	深川北ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 研修室	平野3-2-20 ☎3820-8730	深川北子ども 家庭支援センター



スポーツ会館 「ちびっこのびのびばあーく」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館では、小学校入学前のお子さまを対象に柔道場を開放しています。寒い日や雨の日でも快適に楽しく遊べ、しかも毎月第3水曜日は、北砂保育園の保育士さんが、保育園で行っている遊びやおもちゃの作り方を教えてくれます。また、子育て相談も同時に行っています。

※11月18日(水)は「パネルシアター」です。

【開催日】 月曜日 9:00～12:00 (休館日・年末年始を除く)

水曜日 13:00～17:00

※第3水曜日 **13:00～14:00のみ** 保育士さんと一緒に遊べます

金曜日 9:00～12:00

【場 所】 スポーツ会館 柔道場

【対 象】 未就学児とその保護者
(必ず保護者の同伴が必要)

【参加費】 お子さまひとりに付き 100円
※保護者は無料

【利用方法】 利用当日、券売機にてこども利用券を購入してください。



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
ｽﾎﾟｰﾂ会館	11/14(土) 午前	柔道場 剣道場	各種武道
	11/15(日) 午前・午後	大体育室	バドミントン ビーチボール
	11/15(日) 9:30～11:45	プール	大プール全コース および小プール
亀戸 ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	10/25(日)	大体育室 小体育室	バドミントン・ソフトテニス 卓球
有明 ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	11/14 (土) 夜間	大体育室	バレーボール、ソフトテニス
深川北 ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	11/3(火・祝) 午前・夜間	体育室	午前：卓球 夜間：バスケットボール

★休館日のお知らせ★ 10/26 (月) 11/9 (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。

『ツイッター』でタイムリーな情報をゲット！

各スポーツ施設では、ツイッターを利用したイベント情報や教室募集のご案内、荒天時の教室開催の有無、一般公開など最新の情報を発信しています。ぜひフォローしてください！

【ツイッター(Twitter)とは】<https://twitter.com/>
インターネット上のWebサービス的一种で、利用者が「つぶやき(ツイート)」と呼ばれる140字以内のメッセージを投稿・閲覧できるコミュニケーションサービスです。



【利用方法】
下記のURLから各施設が発信する内容を読むことができます。

施設名	URL	アカウント
スポーツ会館	https://twitter.com/koto_supokan	@koto_supokan
深川ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ(休館中)	https://twitter.com/fukagawa_sc	@fukagawa_sc
亀戸スポーツセンター	https://twitter.com/kameido_sc	@kameido_sc
有明スポーツセンター	https://twitter.com/ariake_sc	@ariake_sc
東砂スポーツセンター	https://twitter.com/higashisuna_sc	@higashisuna_sc
深川北スポーツセンター	https://twitter.com/fukakita_sc	@fukakita_sc
健康センター	https://twitter.com/koto_kc	@koto_kc