



# 子育て支援もスポーツセンターで！ 子育てひろばに遊びに来ませんか？

区内のスポーツセンターでは江東区子ども家庭支援センターと協力し、「子育てひろば」を実施しています。開催時間中は、保育士が在籍し、子育て中の悩みごとの相談もできます。同じ地域で子育てをしているママやパパとお友達になったり、子育て中の悩みを保育士に相談したり・・・開催時間中は出入り自由でご参加いただけます。お散歩がてら、のんびり遊びにきてください。参加費は無料です。お気軽にどうぞ。



## 子育てひろば 年間スケジュールのご案内

開催場所	開催日時	住所・電話	担当子ども家庭支援センター
深川スポーツセンター 2階 多目的室または和室	月2回 木曜日 10:00～12:00 (6月までの開催となります)	越中島1-2-18 ☎3820-5881	東陽みずべ
亀戸スポーツセンター 3階 小体育室	月1回 月曜日 10:00～11:30	亀戸8-22-1 ☎5609-9571	大島みずべ
有明スポーツセンター プール棟3階 クリアジョンホール	月1回 月曜日 10:00～12:00	有明2-3-5 ☎3528-0191	豊洲みずべ
深川北スポーツセンター 1階 研修室	月1回 月曜日 10:00～11:45	平野3-2-20 ☎3820-8730	深川北みずべ

◆対象◆ 0～3歳児とその保護者

◆参加費◆ 無料

◆その他◆ 会場内はお食事やおやつ等を摂ることはできません。ロビーをお願いします。

おむつ替え場所、授乳場所等用意しています。

時間内何時からでもご参加いただけます。また途中で帰ることもできます。



## スポーツ 情報コーナー

～ただいま募集中！～

「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

### ◆砂町ジャガーズ (少年野球チーム) ◆

砂町リーグ内で最多の6小学校の生徒が在籍しています。週末中心の練習なので、他の習い事や勉強との両立が容易です。一緒に野球を楽しみましょう！

対象 小学1年生～6年生の男女  
会場 南砂少年野球場、南砂中、三砂中、都立東高校 など

日時 土曜日、日曜日、祝日  
(練習場所の都合により変更あり)

費用 月会費 3,000円 (スポーツ保険込み)

連絡先 080-5041-3778 (武内)

080-4330-6729 (村上)



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/>



# いろいろ使える★ スポーツセンター



さわやかな季節になりました。

スポーツから少し遠ざかっている人も「体を動かしていい汗かきたいな」と思う季節です。

江東区内にある6つのスポーツセンターは、いつでもご利用いただける身近なスポーツ施設です。

学生時代にやっていたスポーツ、たとえばバドミントンや卓球、バスケットボールやソフトテニス  
を個人利用で参加することが可能です。

ほかに、トレーニング室での有酸素運動や、筋力トレーニングで体を引き締めたり、プールで夏  
に向けてお子さんと水泳の練習をしたり…

まだ一度も利用したことがない方は、ぜひお散歩がてらお立ち寄りください。

また、プールしか使ったことがない、トレーニング室しか使っていない…

そんな皆様も、普段利用していない施設を体験してみてください。

そしてより良い運動習慣を身に付けましょう♪



## ・・・ 江東区内スポーツ施設のご紹介 ...

施設名・電話番号	住所	トレジム	プール	ランステ	体育室一般公開種目
スポーツ会館 ☎3649-1701	北砂1-2-9	○	○	○	バドミントン・卓球・バレーボール・バスケットボール・ ビーチボール・各種武道
深川スポーツセンター ☎3820-5881	越中島1-2-18	○	×	○	バドミントン・卓球・バレーボール・バスケットボール・ ビーチボール・ソフトテニス・各種武道
亀戸スポーツセンター ☎5609-9571	亀戸8-22-1	○	○	○	バドミントン・卓球・ソフトテニス・バスケットボール
有明スポーツセンター ☎3528-0191	有明2-3-5	○	○	○	バドミントン・卓球・バレーボール・バスケットボール・ フットサル・ソフトテニス
東砂スポーツセンター ☎5606-3171	東砂4-24-1	○	○	○	バドミントン・卓球・バレーボール・バスケットボール・ ビーチボール・フットサル
深川北スポーツセンター ☎3820-8730	平野3-2-20	○	○	○	バドミントン・卓球・バレーボール・バスケットボール・ ビーチボール

※ 一般公開種目の開催区分は各館のホームページ等でご確認ください。(常時実施しているわけではありません)

※ 深川スポーツセンターは、7月から改修工事のため休館となります。

※ ランステとはランニングステーションのことです。

## ・・・ 利用料金のご案内 ...

	トレーニング室 (4時間まで)	プール (2時間まで)	一般公開 (1区分あたり)※1	備考
大人	400円	400円	400円	
こども	利用不可	150円	100円	中学生以下
シニア	100円	150円	100円	区内在住65歳以上の方 ※2

※1 区分は、午前(9:00～12:00)、午後(13:00～17:00)、夜間(18:00～21:30)です。

※2 住所・氏名・年齢のわかる身分証明書が必要です。

◆お得な回数券・定期券等もあります◆



このほか教室等も開催中。  
お気軽にお問合せください。

# スポーツ会館「ボディメイク倶楽部」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

体重を減らしたい、体力をつけたい人のために、運動面と食事面からトレーナーがコントロールして理想の体づくりを指導します。受講期間中は、スポーツ会館のトレーニング室、マッフルームが使い放題。また、管理栄養士による食事相談や体組成計による体脂肪量や筋肉量等の測定も行います。ぜひこの機会に、理想の体をGetしませんか！

【期間】 5/8(金)～8/7(金)

※月曜日15:45～16:45・金曜日14:00～15:00

(5/8のみ13:00～15:00)

期間内は、いつでもスポーツ会館のトレーニング室やマッフルームエクササイズが利用できます。

その他、体脂肪量測定、食事相談も行います。

【場所】 スポーツ会館 トレーニング室

【対象】 中学生を除く15歳以上の方

【定員】 20人 (先着順)

【参加費】 14,420円 (トレーニング室、マッフルーム定期券を含む)

【申込み】 4/28(火) 9:00～ スポーツ会館へ ☎3649-1701 電話または窓口まで



# 亀戸スポーツセンター「卓球教室」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

亀戸スポーツセンターでは、平日木曜日の夜間に「卓球教室」を開催します。初めての方からレベルアップを目指す方まで、それぞれのレベルに合わせた指導を行いますので、安心してご参加いただけます。

【日時】 6/18～8/6(木・全8回) 19:00～20:30

【場所】 亀戸スポーツセンター 大体育室

【対象】 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

【定員】 40人

【参加費】 4,480円

【持ち物】 運動のできる服装・室内シューズ

【申込み】 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、返信用はがきには、ご自身の住所氏名を記入のうえ、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ

【締切日】 5/21(木)必着 ※応募多数の場合は抽選

【問合せ】 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571



# 亀戸リバーサイド倶楽部

## ～春のカヌー冒険の旅～

亀戸リバーサイド倶楽部では、カヌー経験のある親子を対象に、東京スカイツリー®を目指して冒険の旅に出かける参加者を募集します。水彩都市・江東の魅力を感じながら、カヌーで春の冒険の旅に出かけましょう！

【日時】 5/30(土)・31(日) 13:30～15:30

【場所】 亀戸スポーツセンター 旧中川ほか

【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

【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、返信用はがきには、ご自身の住所氏名を記入のうえ、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ

【締切日】 5/17(日)必着

※応募多数の場合は抽選

【問合せ】 亀戸スポーツセンター

☎5609-9571



# スポーツ会館「達人への道」 ～バレーボール～

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館ではバレーボール連盟主催のバレーボール教室を開催します。初心者の方も大歓迎の教室です。お勤め帰りのひととき、思いっきりボールを打って、さわやかな汗を流してみませんか！

【日時】 6/3～7/22(水・全8回) 19:00～20:30

【場所】 スポーツ会館 大体育室

【対象】 高校生以上の方 100人

【参加費】 4,000円

【主催】 江東区スポーツ連盟

【申込み】 5/1(金)～

はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、スポーツ会館へ(〒136-0073 北砂1-2-9)

【締切日】 5/23(土)必着 ※応募多数の場合は抽選

【持ち物】 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等

【問合せ】 スポーツ会館 ☎3649-1701



## スポーツ会館 トレーニング室 リニューアル！

スポーツ会館では、トレーニング室の機器の入れ替えを行いました。今回の目玉は、「握る」「引く」「押す」の動作でトータル的に上半身を刺激するマシン「VIPER VMX」の新規導入です。また有酸素系マシンでは、左右独立した動きで膝やお尻の筋肉を意識しながらトレーニングができる「トレッドクライマー」が新規導入されました。この機会に新感覚のトレーニングをぜひ体感してください！



「VIPER VMX」



「トレッドクライマー」



【利用時間】 9:00～21:50 ※休館日を除く

【利用料金】 1回 4時間まで

大人400円、シニア100円(区内在住の65歳以上の方が対象、身分証明書の提示が必要です。)

【問合せ】 スポーツ会館 ☎3649-1701

## 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	5/17(日) 9:30～11:45	プール	大プール全コース および小プール
深川スポーツセンター	4/29(水・祝) 全日	大体育室	バドミントン・バスケットボール・リフトテニス
	4/29(水・祝) 全日	多目的ホール	卓球
	5/4(月・祝) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス バドミントン
東砂スポーツセンター	4/25(土) 午後	大体育室	みんなでスポーツデー(ビーチボール)
有明スポーツセンター	5/20(水)～6/9(火)	プール	大プール全コース および小プール

★休館日のお知らせ★

4/27(月) 5/11(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。