

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。
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
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 クリエーションホール	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
深川スポーツセンター 2階 多目的室または和室	改修工事のため現在休館中、9月より 月2回 木曜日 10:00～12:00	越中島1-2-18 ☎3820-5881	東陽みずべ

◆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、授乳場所等をご用意しています。

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。

※詳しい日程等は、各スポーツセンターに直接お問い合わせください。



スポーツ ～ただいま募集中！～ 情報コーナー

「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

◆グループAB◆

楽しくバレーボールの練習をしています!!

どなたでも参加していただけます。
中学生、家庭婦人ボール(4号級)を使用しています。
運動のできる服装で、直接体育館へお越しください。

会 場 深川北スポーツセンター 体育室

日 時 木曜日 9:00～12:00

※今後の練習日程※

5月 5・12・19・26日

6月 2・16・23・30日

7月 7・14・21・28日

参加費 1回 500円

問合せ 090-2174-9061 (鈴木)



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/>

区内
在住

65歳以上はシニア料金！！

江東区内にお住まいの65歳以上のみなさま！

区内スポーツセンターにシニア料金があることをご存じですか？

トレーニング室、プール、体育館等の一般公開を割引料金でご利用いただけます。

健康は自分以外守る人はいません。

適度な運動、バランスの良い栄養、また人とのつながり。

身体と心の健康を保って、笑顔の日々を過ごしたいですね。

楽しく元気に、そしてより気軽にご利用いただけるよう、区内在住の65歳以上の方のためのシニア料金設定があるのです。

さあ、お近くのスポーツセンターで健康への第1歩を踏み出しませんか？



・・・シニア料金で施設を利用するには・・・

年齢と江東区内に住所があることを証明する書類（運転免許証や保険証等）をご提示のうえ、チケットをご購入ください。

また、3年ごとに更新の「シニア証」も発行可能です。ご利用の際にご提示いただくことで、重要書類を携帯する手間を省けます。

シニア証作成の際には、上記の身分証明書をご用意のうえ、ご来館ください。来館時に写真を1枚撮影させていただき、シニア証を発行します。

（3年後の更新の際には、身分証明書の再提示が必要です）

・・・利用料金のご案内・・・

	トレーニング (4時間まで)	プール (2時間まで)	体育室等 (1区分※)
シニア	100円	150円	100円
大人	400円	400円	400円

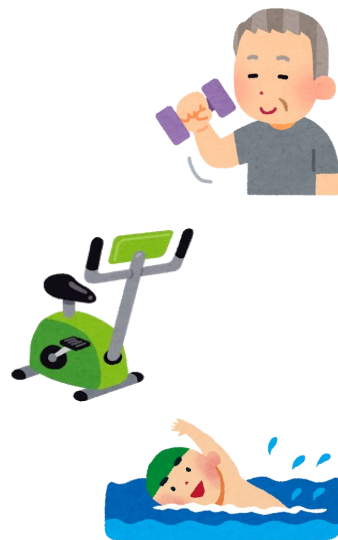
※ 1区分とは、午前・午後・夜間のいずれかをご利用いただいた場合の料金です。

◆お得な回数券・定期券等もあります◆

・・・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
スポーツ会館	3649-1701	北砂1-2-9	○	○
深川スポーツセンター※	3820-5881	越中島1-2-18	○	×
亀戸スポーツセンター	5609-9571	亀戸8-22-1	○	○
有明スポーツセンター	3528-0191	有明2-3-5	○	○
東砂スポーツセンター	5606-3171	東砂4-24-1	○	○
深川北スポーツセンター	3820-8730	平野3-2-20	○	○

※ 深川スポーツセンターは、改修工事のため現在閉館中です。
リニューアルオープンは、今年の9月を予定しています。



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】 6/1～7/20(水曜日・全8回)
19:00～21:00

【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】 江東区バレーボール連盟

【申込み】 5/1(日)～

往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、
〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館へ

【締切日】 5/24(火)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



亀戸リバーサイド倶楽部 ～春のスカイツリー冒険の旅～

【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・江東の魅力を身近に感じながら、カヌーで春の冒険の旅に出かけましょう！

【日 時】 5/28(土)・29(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】 5/10(火)必着

※応募多数の場合は抽選



少年少女スポーツ教室「柔道・初心者」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

江東区在住の小学生・中学生にいろいろなスポーツを体験してもらうため、今年も12競技の「少年少女スポーツ教室」を開催します。今回は「柔道・初心者」の募集です。柔道の基本、ルール等について学ぶことができます。

【日 時】 6/12・19・7/3・31・8/7(日曜日・全5回)
9:30～11:30

【場 所】 スポーツ会館 柔道場

【対 象】 区内在住・在学の小学生・中学生 100人

【参加費】 無料

【指導員】 江東区柔道会

【申込み】 5/11(水)～

往復はがきに①講座名②郵便番号・住所

③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号⑦学校名

⑧学年⑨保護者氏名・承諾印を記入し、
〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館へ

【締切日】 5/27(金)必着



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】 6/23～8/18(木・8/11を除く全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】 5/20(金)必着 ※応募多数の場合は抽選



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

『なりたいカラダ』を目指して、運動面と食事面からトレーナーが完全サポートします。8回のパーソナルサポートに加え、定期的な食事指導＆グループプレッスンを実施します。受講期間中は、スポーツ会館のトレーニング室、マットルームが使い放題。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】 6/6(月)～7/29(金)

※6/6(月)は13:00～15:00の開催となります。

期間内は、いつでもスポーツ会館のトレーニング室や
マット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・マットルーム

【対 象】 中学生を除く15歳以上の方

【定 員】 10人 (先着順)

【参加費】 13,240円(トレーニング室・マットルーム
定期券を含む)

【申込み】 5/14(土) 9:00～ スポーツ会館へ

☎3649-1701 電話または窓口まで



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
ｽﾎｰﾂ会館	5/15 (日) 9:30～11:45	プール	大プール全コース 及び小プール
有明ｽﾎｰﾂ-ｾﾝﾀｰ	5/4(水・祝) 夜間	大体育室	フットサル
	5/5(木・祝) 午前・夜間	大体育室	午前：バドミントン 夜間：バスケットボール
	5/16(月)～6/17(金) 全日	プール	大プール全コース及び小 プール

深川スポーツセンターは、改修工事のため
平成28年8月まで(予定)休館中です。



★休館日のお知らせ★

4/25 (月) 5/9 (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。

