

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.78 平成24年(2012年) 9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/>

江東区スポーツ施設情報紙

10月8日 体育の日は みんなで行こう! スポーツセンター!!



Let's Dance!

スポーツ会館・亀戸SC・有明SC・東砂SC・深川北SC

ダンス教室 合同発表会!

★フラダンス 深川北スポーツセンター 12:10～

★キッズダンス 亀戸スポーツセンター 14:30～

各センターの教室受講生のみなさんが、日頃の成果を発表します。
ご家族・お友達で応援にお越しください。

※見学等に関するお問い合わせは、各会場のスポーツセンターまで。
また、見学の際には「室内履き・スリッパ」等をご用意ください。



Go! Go!

プール・トレーニング室 体育の日無料公開

※各スポーツセンターで開催。(所在地等は中面参照)
※プール・トレーニング室ともに最終入場は21:30

●プール 9:30～21:45

※スポーツ会館は17:30～(予定)

※深川スポーツセンターにはプールはありません。

プール利用に関して

- ・水着と水泳帽が必要です。
- ・おむつを使用していないおおよね3歳以上の方がご利用できます。小学3年生までは18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こども3人まで)また、小学生同士の入場は4年生からで、2人以上での入場となります。(18時以降は保護者と一緒にご利用ください)
- ・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ではご利用できません。

●トレーニング室 9:00～21:50

トレーニング室利用に関して

- ・運動のできる服装と室内履きが必要です。(Gパン・チノパン等不可)
- ・中学生を除く15歳以上の方がご利用いただけます。

その他にも各センターで盛り沢山のイベントを開催します。詳しくは中面で!!

第15回 家族でヨ～イドン!

深川っ子運動会



富岡地区の町会、自治会、PTAなど約40の団体により組織された実行委員会形式で開催する地域密着型の運動会です。いろいろな競技を用意して皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、深川スポーツセンターホームページをご覧ください。

(http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/)

プログラム(対象)

- 9:00～9:20 参加者受付・抽選カード配布(全員)
- オープニングセレモニー 開会式・ゆり～とダンス(全員)
 - 深川横断ウルトラクイズ(全員)
 - 明治小学校マーチングバンド 演奏・演技
 - われら太公望!魚つりレース(幼児・親子・シニア)
 - 深川っ子鉄人レース(小学生)
 - 2人で仲良く風船割りレース(大人・シニア)
 - 深川っ子と大人の玉入れ対決(全員)
 - バン喰い大競争(全員)
 - お楽しみ抽選会(全員)
 - フィナーレ(全員)

【事前申込】専用申込書をFAX・電話または受付へ直接お申込みください。

※事前申込者も参加者受付時間(9:00～9:20)に会場へ

【当日申込】参加者受付時間(9:00～9:20)に会場にて

【参加費】無料

【持ち物】室内履き

【会場】3階 大体育室

【主催】深川っ子運動会実行委員会

【お問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881

※種目は一部変更となる場合があります。



TOKYO 2020
CANDIDATE CITY

2020年オリンピック・パラリンピックを日本で!

スポーツ会館				
北砂1-2-9 ☎3649-1701				
イベント名	開催時間	対象	申込方法	
ダブルスバドミントン大会	9:00～17:00 (予定)	一般 (100組200人)	各スポーツセンターに置いてある申込書に必要事項を記入し、直接スポーツ会館にてお申込みいただくか、FAXにてお送りください。協会登録者以外は区内在住・在勤・在学を証明できるものを申込書と一緒に提出してください。(参加料1組2,000円申込期間9/15～9/23)	事前
高校生弓道大会	9:00～17:00	高校生(3人1組団体戦)	(9/21締め切り)	事前
剣道教室	9:00～12:00	小学生以上	当日OK!	事前
屋内	スペシャルエクササイズ～みんなでエアロ!ボクササイズ・ヨガ～	一般	①当日9:00受付 ②当日13:00受付	当日OK!
スポーツ栄養学セミナー	①10:30～11:10 ②11:30～12:10		事前	
体力測定	10:30～12:00	小学生以上	当日OK!	事前
空手道教室	10:00～12:00			
なぎなた教室	13:00～17:00	一般	当日OK!	事前
合気道教室	14:00～15:00			
ステップUP!ランニングセミナー	18:00～21:30	どなたでも	当日OK!	事前
バドミントン無料公開	18:00～21:30			
卓球無料公開	18:00～21:30	小学生以上	締め切りました	事前
プール	水泳大会			

亀戸スポーツセンター				
亀戸8-22-1 ☎5609-9571				
イベント名	開催時間	対象	申込方法	
フラを踊ろう1曲マスター	9:30～10:30	一般(50人)	事前	事前
スーパーエアロボックス～怒涛の汗!!スペシャル～	10:40～12:10	一般(100人)		
ホントはすごいぞ。ラジオ体操再確認講座	9:00～9:30	一般(30人)		
休日の朝をゆったりと。体験ヨガ	9:45～10:45	一般(30人)		
屋内	フットセラピー&マッサージ	11:15～12:15	どなたでも見学OK	事前
キッズダンス発表会	14:30～16:00	どなたでも		
親子もOK! HIPHOP	17:00～18:00	どなたでも(30人)	事前	当日OK!
ラテンのリズムでダンスパーティーズンバ	18:15～19:15	一般(30人)		
からた測定会	①9:30～12:00 ②18:00～21:00	一般(各20人)	当日OK!	事前
フットサル無料公開	18:00～21:30	一般		
プール	アクアウォーキング	9:45～10:45	一般(20人)	事前
	泳法クリニック①クロール	11:00～12:00	一般(10人)	
	泳法クリニック②息継ぎ	12:15～13:15	当日OK!	事前
	ノルディックウォーキング	9:30～11:00		
屋外	亀戸中央公園スタンプラリー	10:00～15:00	どなたでも	当日OK!
	初心者集まれレッツランニング	10:30～12:00	一般(20人)	事前

東砂スポーツセンター

東砂4-24-1 ☎5606-3171

	イベント名	開催時間	対象	申込方法	
屋内	キッズパーク	9:00～12:30	幼児と保護者	当日OK!	
	ZUMBA	9:10～10:00	一般		
	Little Wings & joy 発表会	10:15～10:30	どなたでも		
	はじめてのヨガ	11:00～12:00	一般		
	親子体操	13:00～14:00	幼児と保護者		
	ヨガ特別版	13:00～14:20	一般		
	エアロ特別版	15:00～16:30			
ランニング講習会	15:00～16:30				
プール	バスケットボール無料公開	18:00～21:30	どなたでも		
	ピラティス体験	18:30～19:20	一般		
	フットセラビー	19:30～20:20			
	浮島で遊ぼう	9:30～12:45	小学生以上 (保護者付き添いであれば幼児も可)		
	宝さがしゲーム	①10:30～10:45 ②12:45～13:00			
	みんなで水中ウォーキング	11:00～12:00	どなたでも		
	アクアピクスまつり	13:00～14:30	小学生以上		
ヌードルコース	15:00～16:00	一般			
バタフライへの道	18:00～19:00				
海レスキュー体験	19:15～20:00				

お申込方法表記および参加に伴う注意事項

参加方法	申込方法表記一覧表	参加されるみなさまへ
・事前申込みが必要なイベントは、開催施設に電話または窓口でお申込みください。 (屋外スポーツ施設イベントを除く) ・対象者はすべて区内在住・在勤・在学者です。 ※「どなたでも」を含む。また、一般とは中学生を除く15歳以上の方が対象です。 ・特に表記がないものは参加費無料です。	事前 電話または窓口で申込み(先着順) 当日OK! 当日直接会場で申込み(先着順) (開始15分前から受付開始)	～イベントに関する注意事項～ ・各イベント詳細に関しては、開催施設に直接お問合せください。(屋外スポーツ施設イベントを除く) ・屋内(体育室等)で開催されるイベントにご参加の際は、運動のできる服装と室内履きが必要です。(一部武道系イベントを除く) ・プールで開催されるイベントにご参加の際は、水着・水泳帽が必要です。 ・中学生以下の方が18時以降に参加する場合は、プールは18歳以上、その他は、中学生を除く15歳以上の保護者の同伴が必要です。 ・医師等に運動を制限されている方、妊娠中や妊娠の可能性のある方はご参加いただけません。

深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730

イベント名	開催時間	対象	申込方法
癒されヨガ	9:00～10:15	一般	事前
ベーシックステップエアロ	9:30～10:15		当日OK!
骨健康度測定会	①9:45～12:00 ②18:00～20:00		当日OK!
シェイプアップエアロ	10:30～11:15		当日OK!
ワンポイントストレッチ	11:20～11:35	中学生以上	事前
ダンスエアロ	12:00～13:00		当日OK!
ボルド・ブラ	13:30～14:15	一般	当日OK!
キッズフェスタ	14:00～15:30	幼児と保護者	当日OK!
フラダンス発表会	12:10～13:00	どなたでも	当日OK!
体組成測定会	14:00～16:30	一般	事前
エアロでスッキリ!	14:30～16:00		当日OK!
脚・腰・お腹トレーニング	14:30～15:15		当日OK!
ZUMBA	16:30～18:00		当日OK!
ローインパクトエアロ	17:30～18:15	どなたでも	当日OK!
ヨガ	18:30～19:15		当日OK!
ビーチボール無料公開	18:30～21:30	一般	当日OK!
屋外	ノルディックウォーキング	9:15～11:15	事前
親子水泳ふえすた	10:00～11:00	幼児・小学3年生と保護者	当日OK!
浮島で遊ぼう	11:45～21:45	どなたでも	当日OK!
気分爽快!アクアダンス	14:00～14:45	中学生以上	当日OK!
水中ウォーキング&ジョギング	15:00～15:45	25m以上泳げる小学生以上	当日OK!
タイム測定	①11:45～12:45 ②19:00～20:00		当日OK!

深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881

イベント名	開催時間	対象	申込方法
空手フェスティバル (江東区空手道連盟主催)	9:00～11:30	どなたでも	当日OK!
弓道大会(一般の部)	9:30～17:00 (受付9:00～)	一般 (弓道経験者に限る)	当日OK!
筋力番付	9:30～20:00 (時間中随時受付)	一般	当日OK!
深リンピック2012	13:00～16:00	一般	当日OK!
バドミントン無料公開	18:00～21:30	どなたでも	当日OK!
バレーボール無料公開			

有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191

イベント名	開催時間	対象	申込方法
卓球無料公開	9:00～21:30	どなたでも	当日OK!
ダンスストレッチ	9:45～11:30	小学生以上 (小中学生保護者同伴)	当日OK!
ダンスエアロ	10:45～11:30		当日OK!
有明ファイトクラブ	13:00～13:45		当日OK!
ZUMBA☆ZUMBA☆ZUMBA ～one song one mind～ (スペシャルイベント) ゲスト:西村カチア	14:00～16:00		当日OK!
リラックス&ストレッチ	16:15～16:45	一般	当日OK!
バドミントン無料公開	18:00～21:30		当日OK!
水中ウォーキング	9:45～10:45	一般	当日OK!
水中竹馬&フィンスイム①	11:00～12:00	小学生以上	当日OK!
親子で水中運動	13:00～13:45	3歳～6歳(未就学児)とその保護者	事前
水中竹馬&フィンスイム②	14:30～15:30	小学生以上	事前
スノーケル体験	16:00～17:00		事前

屋外スポーツ施設 江東スポーツ施設運営パートナーズ

豊住庭球場

東陽6-1-13 ☎3647-4077

体育の日子どもテニス教室 10:00～12:00

対象 区内在住・在学の小・中学生40人(抽選)

申込方法 往復はがきに①イベント名②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) 締切9/25(火)必着 参加費無料 内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

夢の島競技場

夢の島1-1-2 ☎3522-0846

第35回江東区秋季陸上競技大会 9:00～

内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

夢の島野球場

夢の島1-1-1 ☎3521-8265

体育の日軟式野球大会(トーナメント戦) 8:30～16:00

対象 区内在住・在勤者の社会人で構成されたチーム(※連盟加盟チームは3部・4部のみ)16チーム(公開抽選)

申込方法 往復はがきに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) 締切9/21(金)必着 ※定員を超えた場合は公開抽選とします。抽選結果は返信用はがきでお知らせします。 公開抽選日9/23(日)午前10時から 代表者会議9/30(日)午後4時半から 参加費3,500円 内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

新砂運動場

新砂3-9-1 ☎3648-6610

体育の日フットサル大会(リーグ戦) 9:00～16:00

対象 区内在住・在勤者(18歳以上)で構成されたチーム(1チーム12人まで)24チーム(抽選)

申込方法 はがきかメールに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥メールアドレスを記入の上、〒136-0073北砂6-17-5-201上田崇雄 ueda.61714@gmail.com 締切9/24(月)必着 参加費3,000円 内容等詳細のお問合せ:江東区サッカー連盟 上田崇雄 TEL090-8044-7339

体育の日ターゲットバードゴルフ大会

対象 どなたでも(基本ルールを理解していること) 9:00～12:00

内容・申込方法 ボールを打つ動作やフェアウェイ上のルール等はゴルフとほぼ同じです。ボールは羽根つきボールを使用し、パラソルを逆さにした形状のホールにいかに少ない打数で入れるかを競うスポーツです。 当日運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。参加費400円 内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

《事業内容》 ◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業) ◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務) ◆特定派遣業務(学校用務員・各種インストラクター派遣) ◆スポーツ施設の管理運営(スイングスクール・トレーニングルーム等) ◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援 ◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・設営・撤収) ◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム

株式会社 城西企業

東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai-net

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



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 ☎135-0016
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999
FAX 03(3553)1983

建物総合管理 清掃から施設警備まで!

株式会社 日豊サービス

江東支店 〒136-0072
東京都江東区大島7-25-4
TEL:03-3638-5676
FAX:03-3862-5295

日豊サービス 検索 ↑

深川スポーツセンター他 特別養護老人ホーム等 都内施設で幅広い教室指導

ACTAS

■フィットネスインストラクター(幼児～高齢者対象)養成及び派遣
■各種イベントの企画・運営
■スポーツ障害の治療及びボディコンディショニング
■0歳児から高齢者までのすべての年齢の方への健康体操指導
■30年の運動指導実績

(有)アクタスクラブ
〒162 東京都新宿区山吹町294番地
0801 TEL. 03-3269-0673
FAX. 03-3269-2856

良い補聴器選びは、 良いお店選びから。

錦糸町で19年。
確かな技術とまごころで補聴器をおつくりしています。

城東補聴器センター

〈認定補聴器専門店〉 錦糸町店: 墨田区太平3-1-2
☎03-3624-3304 営業時間/ 9:30～17:30 日・祝定休
〈認定補聴器専門店〉 一之江店: 江戸川区一之江7-88-11
☎03-5663-3304 営業時間/ 10:00～17:00 日・祝定休

錦糸町駅 徒歩5分
一之江駅(A18C)より徒歩1分
(東口側/スターミナビルからは徒歩5分/エレベーターで)
※各駅周辺A18C/A18Dへお越しください

城東補聴器 検索 ↑

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

温室工事 造園工事 貸鉢リース

グリーンテック(株)

☎ 03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

スポーツと文化の普及・振興を サポートする企業です。

株式会社 フクシ・エンタープライズ

スポーツ施設管理・運営・指導・企画
株式会社 フクシ・エンタープライズ
(本社) 〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F
電話 03(3681)0294 FAX 03(3681)0299
http://www.fep0294.co.jp

スタッフ募集!!

トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室etc
気軽にお問合せください

株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東五反田3-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

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

中央エンタープライズ(株)

TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

株式会社 ダイケングループ

- 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

第6回小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ 今年もいよいよ予選会が開幕です!!



区内の全小学校を対象にしたスーパードッジボール大会が今年も行われます。各センターで行う予選会を勝ち抜いた1位・2位が平成25年2月17日(日)にスポーツ会館で開催される「KOTOチャンピオンズリーグ」へ出場し、各学年の江東区チャ

ンピオンを決める戦いが行われます。昨年3・4・6年の3学年を制した南砂小学校が連覇なるか、はたまた、亀戸の復権なるか?それとも、彗星のごとく新たなチャンピオンが現れるのか??小学生の熱い戦いをぜひ応援してください。

亀リンピック2012 平成24年10月28日(日)

参加対象小学校：
第一亀戸、第二亀戸、香取、浅間堅川、水神

亀戸8-22-1 ☎5609-9571

有明スポーツセンター大会 平成24年11月18日(日)

参加対象小学校：
豊洲、豊洲北、東雲、有明、
枝川、辰巳、第二辰巳

有明2-3-5 ☎3528-0191

深川北スポーツセンター大会 平成24年12月9日(日)

参加対象小学校：
深川、八名川、川南、扇橋、元加賀、毛利、東川

平野3-2-20 ☎3820-8730

スポーツ会館大会 平成24年11月11日(日)

参加対象小学校：
第一大島、第二大島、第四大島、砂町、
第四砂町、小名木川、北砂、南砂、亀高
北砂1-2-9 ☎3649-1701

深川スポーツセンター大会 平成24年12月2日(日)

参加対象小学校：
明治、臨海、越中島、数矢、平久、
東陽、南陽

越中島1-2-18 ☎3820-5881

東砂スポーツセンター大会 平成24年12月16日(日)

参加対象小学校：
第三大島、第五大島、大島南央、第二砂町、
第三砂町、第五砂町、第六砂町、第七砂町、東砂
東砂4-24-1 ☎5606-3171



ARIAKEハロウィンマーチ

潮風のベイサイドを仮装でウォーキング!

今年もARIAKEハロウィンマーチの季節となりました。ハロウィンとは、万聖節の前夜祭、秋の収穫を祝い悪霊を追い出す西洋のお祭りです。カボチャをくり抜き、目鼻口をつけた提灯を飾り、夜には思い思いに仮装した子どもたちが近所を回り、お菓子を貰ったりします。ハロウィンマーチは、このハロウィンにちなみ、臨海部をウォーキングするものです。さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or treat (いたずらかお菓子か)」を合言葉に、ベイサイドを巡ります。ご家族、ご友人同士でご参加ください。



参加者募集!

開催日時 平成24年10月28日(日) 午前10時スタート(予定) ※小雨実施、雨天の場合は中止。
場 所 有明スポーツセンター
参加資格 3才以上で仮装して5kmを歩くことができる200人(抽選)
※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。ベビーカーでの参加はできません。
参加費 300円(保険代)

予定経路 有明スポーツセンターを発着点にパナソニックセンター・夢の大橋・バレットタウンなどを巡る約5kmのコース。

申込み等詳細は、9月21日号江東区報に掲載予定です。
有明2-3-5 有明スポーツセンター (3528)0191

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月号)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。
掲載料など詳細につきましては、江東区健康センターまで
お問合せください。☎(3647)5402

お詫び

前回発行したフィットこうとうNo77号に誤りがありました。

- 1面 区内プール施設のご案内 利用料金
シニア(区内在住60歳以上→65歳以上)
 - 2面 区民大会 テニス 一般女子の部 優勝者
誤)松井 キヨミ → 正)松井 キミヨ
- 訂正してお詫びいたします。

これは 便利!!

～コインロッカー デポ シリーズ～

(株)アルファロッカーシステム

営業部 首都圏営業課
〒236-0004神奈川県横浜市金沢区福浦1-6-8
TEL:045-787-8421 FAX:045-787-7406
URL: http://www.alpha-locker.com

何度でも
ドアの開閉
自由自在

10 10

10



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
TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp

“快適環境”を追い求めて...

世界700店舗 NO.1フィットネスクラブ

初心者
無料指導
あり!!

GYM DANCE

圧倒的なマシン群!!
目的、体力にあわせて
結果がでるサポート
をいたします!!

ヨガ・エアロビクス
ダンス・ピラティス
ボクシングetc...!!
楽しく汗を流そう!!

ダンス・格闘技スクールも併設!!

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM

☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩3分
ゴールドジム 検索

施設体験 通常 ¥2,630
→ ¥500
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2012年10月31日まで有効