応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.79　平成24年(2012年)11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

ニーズに合わせたチケットで「健康づくり」をおてつだい!!

プール

水温は一定に保たれ、年間を通して利用が可能です。

利用時間:9時30分から21時45分まで
※深川スポーツセンターにプールはありません。

トレーニング

**筋力アップからダイエットまで!
目的に合わせてご利用いただけます。**

利用時間:9時から21時50分まで

新チケット「共通利用券」活用のススメ!!

プール・トレーニング室の利用方法など詳細は・・・2ページへ

～年末年始 臨時一般公開のお知らせ～

区内6か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。
12月29日(土)、30日(日)8:00～16:00
※潮見庭球場は、改修工事のため休場しております。

スポーツセンターのトレーニング室および屋内プールは、全施設で年始臨時営業いたします。
1月2日(水)、3日(木)　トレーニング室　9:00～17:00
　　屋内プール　9:30～17:00

年末年始のカレンダー	12/29(土)	30(日)	31(月)	1/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
庭球場	臨	臨	休	休	休	休	通常営業
スポーツ会館·深川、亀戸、有明、東砂、深川北、各スポーツセンター	休	休	休	休	臨	臨	

※臨:臨時営業　※休:休館·休場

※深川スポーツセンターにはプールはありません。
※有明スポーツセンターは営業を予定しておりますが、変更になる場合があります。詳しくは、有明スポーツセンターまでお問合せください。

TOKYO●2020 CANDIDATE CITY

2020年オリンピック・パラリンピックを日本で!

KOTO リサイクルシート
再生紙を使用しています。

新しいチケット「共通利用券」を利用して、お得に楽しく健康づくりをしませんか?

区内のスポーツセンターでどんなスポーツができるか、ご存じですか?

筋力を鍛える各種マシンや水泳、そして、卓球やバドミントン等の一般公開、おひとりでも、またお友達やご家族とでも、楽しみながら健康づくりができる設備を取り揃えています。

この10月から、これらの施設をさらにお得にご利用いただけるチケットが発売となりました。

その名も「共通利用券」。入館より4時間の間に、トレーニング室や各種一般公開種目だけでなく、1回につき2時間までプールもご利用いただくことが可能なチケットです。

たとえば、9時に来館し、午前11時まで卓球等の一般公開を楽しんだあと、11時から13時までプールを利用した場合、通常のチケットでは800円が必要ですが、共通利用券を利用すれば、一般の方は600円、区内在住の65歳以上の方がお孫さんと2人で利用しても400円(シニア&こども料金各200円)で楽しむことが可能です。もちろん、一般公開のあと、トレーニング室を利用し、さらにプールで遊泳することも可能ですが、全てを4時間の間に利用していただくことがポイントです。

また、丸1日、区内を縦横無尽に移動して、一般公開とプール、トレーニング室を利用し、思いっきり体を動かしたい、という方には900円の共通利用券(全日)の購入をオススメします。

このチケットがあれば、午前中は亀戸、午後はスポーツ会館、そして夜は深川北、とあちこちで開催される各種目の一般公開や、トレーニング室のフリープログラムに参加することも可能です。ただし、1回券・全日券ともにプールを利用できるのは、チケットに表示されている時間内に1回のみ2時間以内となりますので、利用計画をしっかり練ってご利用ください。

このチケットの詳しい利用方法は、各センターの窓口でもご案内しています。ご興味をお持ちの方はお気軽にお問合せください。

使い方いろいろ★スポーツセンターチケット

共通利用券	一般	こども(中学生以下)	シニア(区内在住65歳以上)
4時間まで利用可能 ・一般公開は午前・午後・夜間のうち1区分に限ります ・トレーニング室 ・プールは4時間以内に1回2時間までです。	600円	200円 ※トレーニング室利用不可	200円
全日 ※プールは一日1回2時間まで	900円	300円 ※トレーニング室利用不可	300円
ご利用上の注意	・プールの利用は各種チケットの時間の中で2時間となります。 ・センターを移動してチケットを利用する場合は、移動の時間も含みます。 ・深川スポーツセンターにプールはありません。		

体育室等利用料金一覧
営業時間　9:00~21:50

	一般	こども(中学生以下)	シニア(区内在住65歳以上)
午前・午後・夜間のうち1区分	400円	100円	
全日券	700円	200円	
トレーニング室専用券(4時間まで)	400円	中学生以下利用不可	100円
その他	各種回数券・定期会員証等も販売しています。詳細はお問合せください。		

プール利用料金一覧
営業時間 9:30~21:45
※深川スポーツセンターにはプールはありません。

	一般	こども(中学生以下)	シニア(区内在住65歳以上)
2時間まで	400円	150円	
超過料金(1時間ごと)	200円	75円	
その他	各種回数券・定期会員証等も販売しています。詳細はお問合せください。		

第66回江東区民体育大会　優勝者・チーム

9月30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。

●水泳(大会新記録◎)

小学生男子の部

自由形	50m	清水 真央	(枝川小)	30"86
自由形	100m	山林 聖	(二亀小)	1'17"77
平泳ぎ	50m	井原 梨玖	(水神小)	37"43
バタフライ	50m	佐々木 信	(南陽小)	33"32
背泳ぎ	50m	早川 太陽	(毛利小)	36"36
リレー	200m	枝川小		2'15"28
メドレーリレー	200m	枝川小		2'37"77

中学生男子の部

自由形	50m	曽根 裕太	(三亀中)	◎26"42
自由形	100m	曽根 裕太	(三亀中)	58"55
平泳ぎ	100m	長倉 豊	(深川三中)	◎1'09"15
バタフライ	100m	岩見 新作	(四砂中)	1'07"24
背泳ぎ	100m	坂本 陸	(深川二中)	1'06"04
リレー	400m	深川三中		4'26"03
メドレーリレー	200m	深川三中		◎2'00"56

高校生男子の部

自由形	100m	仲子 大起	(墨田工業高)	1'00"07
平泳ぎ	100m	衣笠 一喜	(科学技術高)	1'17"39
バタフライ	100m	神尾 翔真	(科学技術高)	1'18"90
背泳ぎ	100m	橋本 航太	(スイムチームVIP)	1'11"59
リレー	400m	科学技術高		4'23"02
メドレーリレー	200m	科学技術高		2'12"63

一般男子の部

自由形	50m	稲澤 克俊	(JSC)	24"83
自由形	100m	中村 哲也	(HST)	59"78
平泳ぎ	50m	飛田 貴基	(深川海豚)	31"85
平泳ぎ	100m	飛田 貴基	(深川海豚)	1'12"33
バタフライ	50m	稲澤 克俊	(JSC)	26"86
背泳ぎ	50m	杉田 義貴	(JSC)	30"67
リレー	200m	深川海豚		1'47"77
メドレーリレー	200m	深川海豚		2'02"03

小学生女子の部

自由形	50m	武田 惠奈	(三砂小)	31"89
自由形	100m	上野 水緒	(二亀小)	1'13"51
平泳ぎ	50m	浅賀 ひかり	(小名木川小)	39"02
バタフライ	50m	奥富 有沙	(五砂小)	35"12
背泳ぎ	50m	村上 彩音	(平久小)	36"66
リレー	200m	五砂小		2'16"06
メドレーリレー	200m	五砂小		2'29"30

中学生女子の部

自由形	50m	永田 百	(深川二中)	◎28"37
自由形	100m	松竹 瀬子	(深川三中)	1'02"65
平泳ぎ	50m	奥田 梨乃	(深川中)	36"80
バタフライ	50m	野上 遥香	(深川三中)	31"86
背泳ぎ	50m	野上 遥香	(深川三中)	34"84
リレー	200m	深川三中		2'16"07
メドレーリレー	200m	深川三中		2'32"22

高校生女子の部

自由形	50m	藤田 瑛里子	(両国高)	29"62
平泳ぎ	50m	藤島 千里	(個人)	◎34"65
バタフライ	50m	岩見 雪華	(かえつ有明高)	◎30"72
背泳ぎ	50m	加藤 ゆり	(第三商業高)	35"54
リレー	200m	スイムチームVIP		2'06"02

一般女子の部

自由形	50m	山本 麻央	(スイムチームVIP)	30"96
平泳ぎ	50m	金子 穐	(スイムチームVIP)	41"51
バタフライ	50m	山本 緑	(HST)	34"80
背泳ぎ	50m	山本 緑	(HST)	37"32
リレー	200m	スイムチームVIP		2'14"78
メドレーリレー	200m	スイムチームVIP		2'30"12

壮年男子の部

自由形	50m	仲島 智行	(スイムチームVIP)	28"03
平泳ぎ	50m	村上 知也	(個人)	35"92
バタフライ	50m	仲島 智行	(スイムチームVIP)	30"86
背泳ぎ	50m	西山 欣彰	(JYO−X)	35"30

壮年女子の部

自由形	50m	岩出 マリ	(東砂SC)	34"62
平泳ぎ	50m	渡部 玲子	(東砂SC)	46"49
バタフライ	50m	岩出 マリ	(東砂SC)	40"16
背泳ぎ	50m	園川 真弓	(個人)	42"79

総合成績

	小学生	中学生	高校生	一般
総合	五砂小	深川三中	科学技術高	VIP
男子	枝川小	深川三中		
女子	五砂小	深川三中		

●陸上大会(大会新記録◎)

小学生男子の部

50m	児玉 拓也	(越中島小)	◎8"17
100m	大串 健人	(第二辰巳小)	14"28
4×100mR	越中島小A		59"96
走幅跳	橋本 基紀	(越中島小)	3m72

中学生男子の部

100m	長島 和範	(第二砂町中)	12"18
200m	長島 和範	(第二砂町中)	24"52
800m	望月 優也	(深川第三中)	2'10"92
3000m	小杉 恒太	(深川第二中)	9'50"08
110mH	上横手 優樹	(深川第二中)	16"67
4×100mR	深川第三中B		47"50
走高跳	藤田 将史	(深川第三中)	1m60
走幅跳	阿曽 史和	(深川第三中)	5m76
砲丸投	高野 航	(深川第三中)	10m95

一般男子の部

100m	岩見 源太郎	(NewModeAC)	11"16
400m	東 弘樹		53"51
800m	西野 耀一		2'09"44
1500m	治田 寛郎	(NKSHOP)	4'23"37
5000m	治田 寛郎	(NKSHOP)	16'23"74
走高跳	西野 耀一		1m70
走幅跳	岩見 源太郎	(NewModeAC)	7m11
砲丸投	佐藤 一桐	(明治大)	◎14m64
4×100mR	team.OB		46"60

壮年40歳代の部

5000m	村松 和彦	(ブービーズ)	17'54"67

壮年50歳代の部

5000m	小林 一彦	(ヤマトシステム開発)	18'59"95

壮年60歳以上の部

5000m	高梨 幹夫	(三陽商会)	20'16"29

小学生女子の部

50m	岸田 菜津穂	(豊洲北小)	8"83
100m	小林 葵	(亀高小)	14"30
4×100mR	越中島小A		59"12
走幅跳	上野 水緒	(江東JAC)	3m88

中学生女子の部

100m	小久保 夏花	(かえつ有明中)	13"38
200m	小久保 夏花	(かえつ有明中)	27"42
800m	多羅川 美紀	(深川二中)	2'27"63
100mH	三好 由実	(深川三中)	18"14
4×100mR	第三亀戸中B		53"08
走高跳	三好 由実	(深川三中)	1m40
走幅跳	前田 知子	(深川三中)	4m75
砲丸投	白石 颯希	(辰巳中)	11m37

一般女子の部

100m	中島 広美	(東京YMCA)	14"43
5000m	酒井 真里	(江東シスターズ)	19'49"82
走高跳	松沢 弘子	(都立墨東病院)	0m90
走幅跳	大原 若菜		4m37
砲丸投	大竹 絵理香	(東京YMCA)	9m46

●ソフトボール
一般男子の部　三幸ブレーブス
家庭婦人の部　東雲サリーズ
中学女子の部　大島西中学校
壮年の部　ニューウェーブB

●サッカー
一般男子の部　WILD GUYS

●軟式野球
一般の部　東京ヤンガーズ

●ゴルフ
男子の部　北村 幾政
男子ベストグロス　田中 誠
女子の部　金 京順
女子ベストグロス　金 京順

●なぎなた
試合競技　有段の部　谷本 由香里
試合競技　段外の部　金野 夏月
演技競技　有段の部　中嶋 初音・谷本 由香里
演技競技　段外の部　金野 碧・田中 里彩

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

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

株式会社 プロアバンセ
〒141-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400　FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

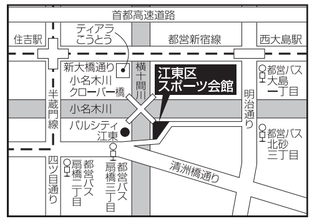
ビルメンテナンスの クオリティ・アップは 私たちにおまかせください
営業種目
・ビル内外清掃全般
・ビル設備保守管理点検
・警備業務・受付・案内
・体育施設及びプール管理全般
・貯水槽等清掃
・害虫駆除・ねずみ駆除
・寝具乾燥殺菌消毒
・催事・イベント企画運営
中央エンタープライズ(株)
TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

温室工事
造園工事
貸鉢リース

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

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649−1701



交通機関

●都営地下鉄新宿線
西大島駅　徒歩12分
住吉駅　徒歩12分

●東京メトロ半蔵門線
住吉駅　徒歩12分

●都営バス
扇橋二丁目　徒歩7分
扇橋三丁目　徒歩4分
大島一丁目　徒歩8分

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。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス1	60歳からのチェアピクス	強度:低	9:30~10:30	水	1/9~3/27(11回)	60歳以上	40人	3,850円
ス2	シルバー体操A	強度:高	9:15~10:30	金	1/11~3/29(12回)		70人	4,200円
ス3	シルバー体操B	強度:中	11:00~12:15					
ス4	転ばぬ先のトレーニング(火)		13:30~14:30	火	1/8~3/26(10回)		30人	5,000円
ス5	転ばぬ先のトレーニング(金)		14:00~15:00	金	1/11~3/29(12回)			6,000円
ス6	レディースヨガ(火)		10:00~11:00	火	1/8~3/26(10回)	一般女性	25人	5,500円
ス7	レディースヨガ(金)		13:30~14:30	金	1/11 ~3/29(12回)			6,600円
ス8	気楽にヨガ①		13:30~14:30	火	1/8~3/26(10回)	一般		5,500円
ス9	気楽にヨガ②		16:00~17:00					
ス10	パワーヨガ		10:00~11:00	金	1/11~3/29(12回)			6,600円
ス11	気功		14:45~15:45	火	1/8~3/26(10回)			5,500円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ		9:30~10:30	水	1/9~3/27(11回)			6,050円
ス13	骨盤調整ストレッチ		10:45~11:45			一般女性		
ス14	ハワイアンフラ		11:00~12:00				40人	
ス15	太極拳		10:00~11:30	金	1/11 ~3/29(12回)	一般	60人	6,600円
ス16	女性水泳　週2日		9:45~11:15	月・木	1/7~3/28(18回)	一般女性	60人	11,700円
ス17	女性水泳　週1日			水	1/9~3/27(11回)			7,150円
ス18	ナイトスイミング		19:30~21:00			中学生以上※中学生は要保護者送迎		
ス19	サタデースイミング　①		9:45~11:15	第1.3.5土	1/5~3/30(7回)	一般	若干名	4,550円
ス20	サタデースイミング　②		11:15~12:45					
ス21	アクアベーシック		14:20~15:20	水	1/9~3/27 (11回)		50人	7,150円
ス22	アクアダンス			木	1/10~3/28(12回)			7,800円

※ヨガ系教室・気功・脂肪燃焼エクササイズ・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

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。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス23	ママヨガ(火)	11:30~12:30	火	1/8~3/26(10回)	2歳未満の子と女性の保護者	25組	6,500円
ス24	ママヨガ(金)	11:15~12:15	金	1/11~3/29(12回)			7,800円
ス25	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	1/8~3/26(10回)	H23.1.1~H23.12.31 生まれの子と保護者	40組	6,000円(双子7,000円)
ス26	ひよこ体操(水)		水	1/9~3/27(11回)			6,600円(双子7,700円)
ス27	パンビ体操(火)	11:00~11:50	火	1/8~3/26(10回)	H22.1.1~H22.12.31 生まれの子と保護者		6,000円(双子7,000円)
ス28	パンビ体操(水)		水	1/9~3/27(11回)			6,600円(双子7,700円)
ス29	わんぱく体操	14:45~15:30	木	1/10~3/28(12回)	3·4歳児(H20.4.2~H22.4.1)	30人	6,000円
ス30	親子スイム	12:45~13:30	第1.3.5土	1/5~3/30(7回)	おおむね3·4歳児と保護者	30組	4,900円
ス31	チャレンジ体操	15:45~16:45	木	1/10~3/28(12回)	5·6歳児(未就学児) H18.4.2~H20.4.1生まれ	40人	6,000円
ス32	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	1/8~3/26(10回)		30人	5,500円
ス33	こども体操	16:00 ~17:00	水	1/9~3/13(10回)	小学1~3年生	50人	5,000円
ス34	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	火	1/8~3/19(9回)		60人	4,950円
ス35	のびのびスイム(木)		木	1/10~3/21(11回)			6,050円
ス36	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	1/8~3/19(9回)	小学1~6年生		4,950円
ス37	すいすいスイム(木)		木	1/10~3/21(11回)			6,050円

※プール教室については、おむつを使用している方はご参加いただけません。(防水おむつ使用不可)

〜 ご夫婦や兄弟姉妹　同時抽選を行っています 〜
スポーツ会館ではご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。ご希望の方は、受講希望される方のお名前等を1枚のはがきにご記入ください。
同時抽選にお申込みいただけるのは、同じ住所にお住まいのご家族のみとさせていただきます。それ以外のケースが判明した場合には、当選は取り消しとなりますのでご注意ください。

教室案内

●●●お申込み方法は全館共通です●●●

1 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。
・一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
・実施日は祝日を除きます。
・教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様等を場内で見学させることはできません。
・受講料は払戻しできません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しいたします。

■往復はがき記入例　締切 11/30(金) 必着

50 返信 □□□-□□□□
申込む方の住所
申込む方の氏名

①教室No.教室名・コース名
②受講者氏名・ふりがな
③生年月日・年齢
④学年(小中学生は記入)
⑤性別
⑥郵便番号・住所
⑦電話番号
⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講される場合は記入)
⑨区外在住の方で区内在勤の方は、勤務先及び所在地・電話番号　区内在学の方は、学校名

〈返信・表〉　〈往信・裏〉

お申込みあて先	所在地
スポーツ会館	〒136-0073　北砂1-2-9
深川スポーツセンター	〒135-0044　越中島1-2-18
亀戸スポーツセンター	〒136-0071　亀戸8-22-1
有明スポーツセンター	〒135-0063　有明2-3-5
東砂スポーツセンター	〒136-0074　東砂4-24-1
深川北スポーツセンター	〒135-0023　平野3-2-20

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
11/30(金)	12/3(月)	12/17(月)	12/5(水)

2 結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設でお支払いの手続きを行ってください。
お支払いの締め切りは**12/17(月)**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**12/5(水)**午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

企業・団体・ご家庭の皆様! その仕事私たちがやります!
公益社団法人 江東区シルバー人材センター
宛名 賞状書き
屋内外 清掃
家事援助 家庭内清掃 洗濯、ゴミ出し等
刃物研ぎ
誰か、この仕事 やってくれないかな!
こんな仕事って誰に頼んだら いいのかしら?
襖・障子 網戸の張替え
植木剪定
パソコン入力
着付け 洋服 リフォーム
まずは お電話を!
☎3649-3533　事務局　江東区東陽6-2-17 (高齢者総合福祉センター2F)　江東区シルバー　検索

一層お求め安い価格で新発売!

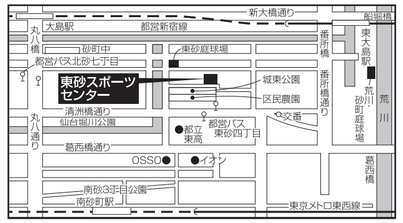
こもり感・ひびき感を解消した、コンパクトでおしゃれなデザイン、しかもノイズリダクション(騒音抑制機能)付きで登場。

RIONET WHITH(リオネット・ウィズ)
・耳かけ型補聴器(HB-G6Y) 1台138,000円(非課税)
・耳あな型(オーダーメイド)補聴器(HI-G5Y/HI-G6Y) 1台168,000円(非課税)

認定補聴器専門店
城東補聴器センター
錦糸町店:墨田区太平3-1-2　☎03-3624-3304
一之江店:江戸川区一之江7-88-11　☎03-5663-3304
城東補聴器　検索

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606ー3171



交通機関

●**東京メトロ東西線**
南砂町駅 徒歩20分

●**都営地下鉄新宿線**
大島駅 徒歩20分

●**都営バス**
東砂四丁目　徒歩5分
北砂七丁目　徒歩7分

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。

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
東1	ヨガ(火)① ●	9:30～10:45	火	1/8～3/19(9回)	一般 リラックス系 ☆～☆☆	30人	4,950円
東2	ヨガ(火)② ●	11:00～12:15					
東3	ヨガ(水) ▲	19:15～20:30	水	1/9～3/13(10回)	一般 ベーシック ☆☆☆		5,500円
東4	ヨガ(木) ●	14:30～15:45	木	1/10～3/14(10回)	一般 リラックス系 ☆☆		
東5	ヨガ(金)① ●	9:30～10:45	金	1/11～3/15(10回)	一般 相川ヨガ ☆		
東6	ヨガ(金)② ▲	19:15～20:30			一般 ベーシック ☆☆☆		
東7	ヨガ(土)① ★	9:30～10:45	土	1/12～3/16(10回)	一般 ソフト・リラックス系 ☆～☆☆		
東8	ヨガ(土)② ★	11:00～12:15			一般 ソフト・リラックス系 ☆		
東9	太極拳(水)	10:00～11:30	水	1/9～3/13(10回)	一般 経験者のみ	50人	
東10	太極拳(木)	14:00～15:30	木	1/10～3/14(10回)	一般初心者		
東11	シルバー体操(火)	13:30～14:45	火	1/8～3/19(9回)	60歳以上	60人	3,150円
東12	シルバー体操(水)		水	1/9～3/13(10回)	60歳以上 低体力者向け		3,500円
東13	モーニングバドミントン	10:00～11:30	火	1/8～3/19(9回)	一般初心者	60人	4,950円
東14	イブニングバドミントン	19:15～20:45	水	1/9～3/13(10回)		50人	5,500円
東15	女性水泳	9:30～11:00	月・金	1/11～3/15(14回)	一般女性	60人	9,100円
東16	モーニング水泳(火)		火	1/8～3/19(9回)	一般初心者	50人	5,850円
東17	モーニング水泳(木)		木	1/10～3/14(10回)			6,500円
東18	金曜ナイトスイミング	19:00～20:30	金	1/11～3/15(10回)		60人	
東19	東砂SCスイミングクラブ(年間教室)	11:00～12:30	木	1/10～3/14(10回)	一般・4泳法25m泳げる方	5人	
東20	火曜アクアビクス	13:00～14:00	火	1/8～3/19(9回)	一般 ☆～☆☆	40人	5,850円
東21	すいすいアクアビクス	19:00～20:00	水	1/9～3/13(10回)			6,500円
東22	水中らくらく運動	14:00～15:00	木	1/10～3/14(10回)			
東23	水中ウォーキング		金	1/11～3/15(10回)	一般 ☆1つ以上		
東50	転ばぬ先のトレーニング(年間教室)	9:30～10:30	木	1/10～3/14(10回)	60歳以上	若干名	5,000円

【フリー参加型教室】

※①H24.12/23～H25.1/6を除く　※②H24.12/29～H25.1/5を除く　※③H24.11/23・12/28～H25.1/4を除く

フリー	きがるにアクアビクス	11:00～12:00	日	～H25.3/24まで ※①	一般	40人(1回あたりの定員)	600円(1回)
		16:50～17:50	土	～H25.3/30まで ※②			
フリー	きがるにマタニティアクア	12:25～13:25	金	～H25.3/22まで ※③	安定期に入ったおおむね16週～出産予定日1週間前までの妊婦 ※事前検診11:25～	35人(1回あたりの定員)	1,000円(1回)

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。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
東24	親子deスキンシップ(水)	9:20～10:05	水	1/9～3/13(10回)	H24.1.2～H24.8.1 生まれの子と保護者	30組	6,000円
東25	親子deスキンシップ(木)		木	1/10～3/14(10回)			
東26	親子deすくすく体操(水)	10:30～11:15	水	1/9～3/13(10回)	H23.1.2～H24.1.1 生まれの子と保護者		
東27	親子deすくすく体操(木)		木	1/10～3/14(10回)			
東28	親子deニコニコ体操(水)	11:35～12:20	水	1/9～3/13(10回)	H22.1.2～H23.1.1 生まれの子と保護者		
東29	親子deニコニコ体操(木)		木	1/10～3/14(10回)			
東30	親子de体操	9:30～10:30	金	1/11～3/15(10回)	H20.4.2～H22.1.1 生まれの子と保護者	35組	
東31	アフタービクス	10:45～11:45			産後1ヶ月検診を受診済みのお母さんと子	25組	
東32	幼児体操	16:00～17:00	木	1/10～3/14(10回)	H18.4.2～H20.4.1生まれ	50人	5,000円
東33	こどもリズムダンスJr	15:15～16:00	火	1/8～3/19(9回)		30人	4,500円
東34	こどもリズムダンス(年間教室)	16:15～17:30			小学1～6年生	1人	
東35	ミニバスケットボール①	16:30～17:30	水	1/9～3/13(10回)	小学1～3年生	50人	5,000円
東36	ミニバスケットボール②	17:40～18:40			小学4～6年生		
東37	Kids空手	17:40～19:10	木	1/10～3/14(10回)	H24.4.1現在満5歳の子～小学6年生	40人	
東38	baby&mamaアクア①	11:05～11:35	金	1/11～3/15(10回)	H22.1.2～H24.1.1 生まれの子と保護者	25組	7,000円
東39	baby&mamaアクア②	11:40～12:10					
東40	kidsスイム & mama アクア	15:00～16:00			H20.4.2～H22.1.1 生まれの子と保護者	20組	
東41	ひよこ水泳(木)		木	1/10～3/14(10回)	H18.4.2～H20.4.1生まれ	30人	5,500円
東42	ひよこ水泳(土)	11:30～12:30	土	1/12～3/16(10回)		25人	
東43	あひる水泳	16:00～17:00	金	1/11～3/15(10回)	小学1・2年生	40人	
東44	こども水泳(水)①	16:15～17:15	水	1/9～3/13(10回)	小学1～6年生	60人	
東45	こども水泳(水)②	17:15～18:15					
東46	こども水泳(金)①	17:00～18:00	金	1/11～3/15(10回)			
東47	こども水泳(金)②	18:00～19:00					
東48	こども水泳塾(年間教室)	9:45～11:15	土	1/12～3/16(10回)	小学1～6年生 クロールで15m程度泳げる人	5人	

注意事項

《　注意事項　》
※水泳教室には、おむつが取れていない、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。(baby&mamaアクアを除く)
※☆印のついている教室の運動レベルは、☆が多くなるほど運動強度が上がります。
※ヨガの同じマーク(●▲★)の教室同士、太極拳、シルバー体操、モーニング水泳、親子deスキンシップ、親子deすくすく体操、親子deニコニコ体操、baby&mamaアクア、ひよこ水泳、小学生対象の水泳は、抽選になった場合、一人の方が2教室以上受講することはできません。また、開催時間が重なる教室は1教室だけ受講できます。
※年間教室とは、1年間のプログラムとなり、空きがあった場合のみ追加募集を行う教室です。
※親子の教室は、保護者1人につきお子様1人となります。ただし、親子de体操教室のみ、保護者1人につきお子様2人まで参加可能です。この場合、申込はがき1枚に3人(保護者+お子様2人)の名前をご記入の上、お申込みください。(こども1人増は、+1,000円です)

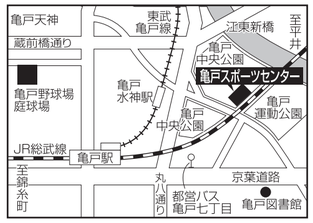
《事業内容》　◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業)◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務)◆特定派遣業務(学校用務員・各種インストラクター派遣)◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニングルーム等)◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・設営・撤収)◆各種リフォーム・建築工事◆設備等遠隔監視システム

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

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609ー9571



交通機関

●**東武亀戸線**
亀戸水神駅　徒歩3分

●**JR総武線**
亀戸駅東口　徒歩15分

●**都営バス**
亀戸七丁目　徒歩6分

お知らせ　おすすめ教室 pickup!

各種水泳教室は、泳力レベルに分かれて指導を行うので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。また、アクアビクス等の水中プログラムは顔を水につけることがないので、泳げない方にもおすすめです。

水の力で癒されながら、
心も体もリフレッシュしませんか?

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。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
亀1	ハワイアンフラ	朝コース	11:15～12:15	火	1/8～3/26(10回)	一般	40人	5,500円
亀2		夜コース	20:30～21:30	木	1/10～3/28(12回)			6,600円
亀3	太極拳		13:15～14:45	火	1/8～3/26(10回)		50人	5,500円
亀4	シルバー体操		13:30～14:45	水	1/9～3/27(11回)	60歳以上	60人	3,850円
亀5	健康シェイプアップ					一般	40人	6,050円
亀6	リラックスヨガ		13:30～15:00	木	1/10～3/28(12回)		60人	6,600円
亀7	転ばぬ先のトレーニング			金	1/11～3/29(12回)	60歳以上	20人	6,000円
亀8	ソフトテニス		19:30～21:00	水	1/9～3/13(10回)	一般	30人	5,500円
亀9	バドミントン			木	1/10～3/14(10回)		60人	
亀10	レディーススイミング		9:30～11:00	月・水	1/7～3/27(17回)	一般女性		11,050円
亀11	おはようスイミング	火曜コース		火	1/8～3/26(10回)	一般		6,500円
亀12		木曜コース		木	1/10～3/28(12回)			7,800円
亀13	ステップアップ水泳	夜コース	19:30～21:00	火	1/8～3/26(10回)		30人	6,500円
亀14		朝コース	10:45～12:15	金	1/11～3/29(12回)		40人	7,800円
亀15	アクアリラックス		11:15～12:30	木	1/10～3/28(12回)		50人	
亀16	アクアシェイプ		12:50～13:50					
亀17	初心者水泳		19:30～21:00				40人	
亀18	アクアウォーキング		9:30～10:30	金	1/11～3/29(12回)		30人	
亀19	ナイトアクア		19:30～20:30	土	1/5～3/30(13回)		60人	8,450円

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。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
亀20	かるがも体操	水曜コース	10:00～10:50	水	1/9～3/13(10回)	H22.4/2～H23.4/1 生まれの子と保護者	40組	6,000円 双子1,000円増
亀21		木曜コース		木	1/10～3/14(10回)			
亀22	ひよこ体操	水曜コース	11:20～12:10	水	1/9～3/13(10回)	H21.4/2～H22.4/1 生まれの子と保護者		
亀23		木曜コース		木	1/10～3/14(10回)			
亀24	4歳児体操		14:30～15:20	火	1/8～3/19(9回)	H20.4/2～H21.4/1生まれの子	40人	4,500円
亀25	5歳児体操		15:30～16:20			H19.4/2～H20.4/1生まれの子	50人	
亀26	6歳児体操		16:30～17:20			H18.4/2～H19.4/1生まれの子		
亀27	ママヨガ		10:00～11:00	水	1/9～3/13(10回)	H23.4/2～H24.4/1生まれの子と保護者	30組	6,000円
亀28	こども体操	1・2年生コース	15:30～16:30			小学1・2年生	50人	5,000円
亀29		3～6年生コース	16:40～17:40			小学3～6年生	40人	
亀30	キッズチア　A		15:00～16:00			5・6歳児(H18.4/2～H20.4/1生まれ)		
亀31	キッズチア　B		16:00～17:00			小学1～6年生		
亀32	こどもバレエ　A		15:30～16:30	木	1/10～3/21(11回)	5・6歳児(H18.4/2～H20.4/1生まれ)	30人	5,500円
亀33	こどもバレエ　B		16:30～17:30			小学1～3年生		
亀34	ミニバスケットボール	1・2年生コース	15:30～16:30	金	1/11～3/22(11回)	小学1・2年生	50人	
亀35		3～6年生コース	16:40～17:40			小学3～6年生		
亀36	キッズ空手		16:30～17:30	火	1/8～3/19(9回)	小学1～6年生	30人	4,500円
亀37	こどもマスターズスイミング		16:30～18:00	月・水	1/7～3/18(16回)	小学3～6年生かつ4泳法で25m泳げること		8,800円
亀38	親子でスイミング		10:00～11:00	金	1/11～3/22(11回)	概ね3歳以上～満4歳の子と保護者	25組	7,700円
亀39	5・6歳児スイミング	水曜コース	15:00～16:00	水	1/9～3/13(10回)	5・6歳児(H18.4/2～H20.4/1生まれ)	40人	5,500円
亀40		金曜コース		金	1/11～3/22(11回)			6,050円
亀41	こどもスイミング木曜	1・2年生コース	16:10～17:10	木	1/10～3/21(11回)	小学1・2年生	60人	
亀42		1～6年生コース	17:20～18:20			小学1～6年生		
亀43	こどもスイミング金曜	1・2年生コース	16:10～17:10	金	1/11～3/22(11回)	小学1・2年生		
亀44		1～6年生コース	17:20～18:20			小学1～6年生		

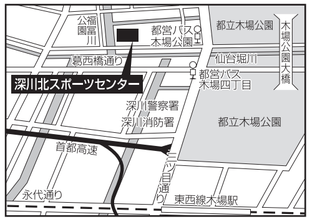
※ソフトテニス教室以外は各教室とも第2期参加者の継続申し込みを行っているので、募集人数は教室によって異なります。詳細については亀戸スポーツセンター(☎5609-9571)までお問い合わせください。

Happy printing
株式会社 松本文信堂
〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
Tel.03-3649-6151 Fax.03-3649-6155

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

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820ー8730



交通機関

●東京メトロ東西線
木場駅　徒歩10分
●都営地下鉄大江戸線
●東京メトロ半蔵門線
清澄白河駅　徒歩12分
●都営バス
木場公園　徒歩3分
木場四丁目　徒歩5分

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。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北1	シルバー体操		13:30～15:00	火	1/8～3/26(10回)	60歳以上	50人	3,500円
北2	エアロビクス		10:30～12:00		1/8～3/19(9回)	一般	25人	4,950円
北3	太極拳		9:20～10:50	水	1/9～3/27(11回)		50人	6,050円
北4	ハワイアン・フラ		11:00～12:20					
北5	楽らくヨガ		15:20～16:40	火	1/8～3/26(10回)			5,500円
北6	パワー・ヨガ		19:20～20:50				25人	
北7	ヨガ	水	9:10～10:40	水	1/9～3/27(11回)			6,050円
北8		木	10:30～12:00	木	1/10～3/21(11回)			
北9	リラックス・ヨガ		19:20～20:50					6,600円
北10	ピラティス・ヨガ		9:20～10:40	金	1/11～3/22(11回)		50人	6,050円
北11	ソフト・エアロ		11:00～12:30					
北12	ほぐしのヨガ		13:30～15:00				25人	
北13	目覚めのヨガ		9:20～10:40	土	1/12～3/23(11回)			
北14	フライデー・フラ		19:20～20:40	金	1/11～3/22(11回)			
北15	バドミントン(中級者)		19:30～21:00	水	1/9～3/13(10回)		50人	5,500円
北16	一般水泳(週2回コース)		18:45～20:15	月・金	1/7～3/22(17回)			11,050円
北17	リフレッシュ水泳		9:45～11:15	火	1/8～3/26(10回)	一般女性		6,500円
北18	アクアビクスinナイト		19:00～20:15			一般		
北19	ビギナーズ水泳		11:45～13:15	水	1/9～3/27(11回)		30人	7,150円
北20	女性水泳		9:45～11:15	木	1/10～3/28(12回)	一般女性	50人	7,800円
北21	フライデーアクアビクス		10:00～11:15	金	1/11～3/22(11回)	一般		7,150円
北37	転ばぬ先のトレーニング	A	13:20～14:50	水	1/9～3/13(10回)	60歳以上	30人	5,000円
北38		B	15:00～16:30					

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。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北22	ガールズ・チア		14:30～15:50	土	今年度の募集は終了しました。			
北23	キッズダンス		16:00～17:15	木	1/10～3/21(11回)	小学1～6年生	25人	5,500円
北24	ベビータッチ		9:20～10:10	火	1/8～3/26(10回)	2歳～3歳	25組	7,000円
北25	カンガルー一体操		9:20～10:10	金	1/11～3/22(11回)	H23.7.2～H24.1.1生まれの子と保護者	20組	6,600円
北26	コアラ体操	A	10:20～11:10			H22.12.2～H23.7.1生まれの子と保護者		6,600円(双子7,700円)
北27		B	11:20～12:10			H22.4.2～H22.12.1生まれの子と保護者		
北28	親子体操		14:30～15:30	木	1/10～3/14(10回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子と保護者	35組	6,000円(双子・年子7,000円)
北29	こども体操					H18.4.2～H20.4.1生まれの子	40人	5,000円
北30	ミニバスケットボール		16:00～17:30		1/10～3/21(11回)	小学1～6年生	50人	5,500円
北32	幼児水泳		15:00～16:00	火	1/8～3/19(9回)	H18.4.2～H20.4.1生まれの子	25人	4,950円
北33	こども水泳(火曜)	A	16:15～17:15			小学1～3年生	60人	
北34		B	17:15～18:15			小学1～6年生		
北35	こども水泳(金曜)	A	16:15～17:15	金	1/11～3/15(10回)	小学1～3年生		5,500円
北36		B	17:15～18:15			小学1～6年生		

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

スポーツと文化の普及・振興をサポートする企業です。

スタッフ募集中!!

トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室etc

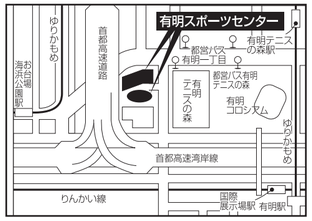
気軽にお問合せください

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

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　クロス
〒136-0071　東京都江東区亀戸9-27-13
TEL(3638)3711(代)
FAX(3637)0204

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528ー0191



交通機関

●臨海新交通ゆりかもめ
お台場海浜公園駅 徒歩10分
有明テニスの森駅 徒歩15分
●りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分
●都営バス
有明一丁目 徒歩3分
有明テニスの森 徒歩7分

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。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有1	ゆがみ矯正体操	13:30～14:30	火	1/8～3/26(10回)	一般	40人	5,500円
有2	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	水	1/16～3/27(10回)	一般女性	50人	
有3	おめざめヨガ	10:30～12:00	金	1/11～3/29(12回)	一般		6,600円
有4	ヨガ	19:00～20:30					
有5	※1 ZUMBA	16:00～17:00	土	1/12～3/23(8回)		30人	4,400円
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30～11:00	木	1/10～3/28(12回)	60歳以上	25人	6,000円
有7	バドミントン	10:30～12:00	火	1/8～3/26(10回)	一般	45人	5,500円
有8	レディースアクアビクス	10:00～11:00			一般女性	30人	6,500円
有9	女性水泳	10:00～11:15	水	1/9～3/27(11回)		55人	7,150円
有10	エンジョイナイトスイミング	19:15～20:30			一般	40人	
有11	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	1/11～3/29(12回)			7,800円

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。(※3)

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有12	ベビママ産後ビューティー		10:20～11:20	水	1/9 ～3/27(11回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	40組	11,000円
有13	エンジョイファミリー体操		10:30～11:30	土	1/12～3/30(12回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	7,200円
有14	親子体操	2歳	11:20～12:20	木	1/10～3/28(12回)	H22.4.2～H23.4.1生まれの子と保護者		子1人7,200円 双子8,400円
有15		3・4歳	11:00～12:00	火	1/8～3/26(10回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子と保護者	40組	子1人6,000円 子2人7,000円
有16	キッズ・ビート体操		15:30～16:30			H18.4.2～H22.3.26生まれの子	40人	6,000円
有17	幼児体操			金	1/11～3/29(12回)	H18.4.2～H21.4.1生まれの未就学児		7,200円
有18	こども体操	1・2年	16:00～17:15	水	1/9～3/27(11回)	小学1・2年生	30人	5,500円
有19		3～6年	17:00～18:00	火	1/8～3/26(10回)	小学3～6年生		5,000円
有20	有明キッズチア		17:00～18:15	木	1/10～3/28(12回)	小学1～6年生		6,000円
有21	※2 ヒップホップ	STD	17:00～17:50	金	1/11～3/29(12回)	小学1年～中学3年生		
有22		EXP	17:55～18:45					
有23	親子水泳	A	10:00～11:00	土	1/12～3/30(12回)	おむつの取れた概ね3歳～満4歳の子と保護者	35組	子1人8,400円 子2人9,600円
有24		B	11:10～12:10			おむつの取れた概ね3歳～満6歳未就学児)の子と保護者		
有25	幼児スイミング	水	15:00～16:00	水	1/9～3/27(11回)	H18.4.2～H20.4.1生まれの未就学児	35人	7,700円
有26		木		木	1/10～3/28(12回)			8,400円
有27	こども水泳	水(1・2年)	16:30～17:30	水	1/9～3/27(11回)	小学1・2年生	50人	6,050円
有28		水(3～6年)	17:30～18:30			小学3～6年生		
有29		木	17:00～18:15	木	1/10～3/28(12回)	小学1～6年生		6,600円
有30		金		金	1/11～3/29(12回)			

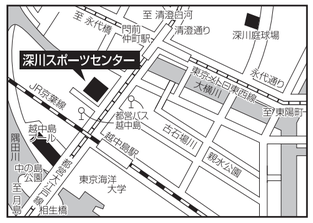
※1　有5 ZUMBAは当日券でも参加できます。(1回600円)
※2　有21・22ヒップホップは「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。
※3　有明スポーツセンターでは、こども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟ご一緒での参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等、必要事項を1枚のはがきにご記入ください。(その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。)

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

生涯スポーツの創造　認証取得 ISO 9001
営業品目
●学校体育衣料販売
●学校部活用品販売
●学校体育教材販売
●スポーツ用品全般販売
●各種運動場設計・施工
日勝スポーツ工業株式会社　http://www.nissho-sports.com
本社／〒158-0044 東京都世田谷区赤堤5-43-1　TEL03-3323-5611　FAX03-3324-2850
世田谷支店 大田支店 足立支店 板橋支店 多摩支店 町田支店 埼玉支店 千葉支店 新潟支店 日本女子体育大学内売店

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820ー5881



交通機関

●東京メトロ東西線
●都営地下鉄大江戸線
門前仲町駅(4番出口)　徒歩5分
●JR京葉線
越中島駅(1番出口)　徒歩2分
●都営バス
越中島　徒歩1分

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。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
深1	シェイプアップ体操		10:30～12:00	火	1/8～3/26(10回)	一般	50人	5,500円
深2	ストレッチ体操		13:30～14:30					
深3	リフレッシュ体操		10:30～12:00	金	1/11～3/15(10回)			
深4	シェイプ×3		19:00～20:15	火	1/8～3/26(10回)			
深5	ソシャルダンス		19:00～20:30	木	1/10～3/14(10回)			7,000円
深6	ヨガ	水	13:30～14:30	水	1/9～3/13(10回)			5,500円
深7	※1 ヨガ	土①	9:30～10:30	土	1/12～3/16(10回)		40人	
深8		土②	11:00～12:00					
深9	シルバー体操	水①	9:30～10:45	水	1/9～3/27(11回)	60歳以上	60人	3,850円
深10		水②	11:00～12:15					
深11		金	13:30～14:45	金	1/11～3/22(11回)			
深12	バドミントン		19:00～20:30	火	1/8～3/26(10回)	一般	80人	5,500円
深13	※2 中級者バドミントン		10:00～11:30	水	1/9～3/13(10回)	一般(中級者)欄外※2をご参照ください	30人	
深14	ミス&ミセスバドミントン			金	1/11～3/15(10回)	一般女性	80人	
深15	卓球		19:00～20:30	火	1/22～3/19(8回)	一般	40人	4,400円
深16	※3 柔道			水	1/9～3/13(10回)		20人	5,500円
深17	転ばぬ先のトレーニング		15:00～16:30	木	1/10～3/28(12回)	60歳以上	40人	6,000円

※1「ヨガ　土①・②」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

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
深18	ママ&ベビー体操(表下のお知らせをご確認ください)	火	9:30～10:20	火	1/8～3/26(10回)	H22.4.2～H23.4.1生まれの子と保護者	30組 60人	6,000円 双子1,000円増
深19		木	10:00～10:50	木	1/10～3/14(10回)			
深20		金	9:30～10:20	金	1/11～3/15(10回)			
深21		土	10:00～10:50	土	1/12～3/16(10回)			
深22	ママといっしょのひよこ体操(表下のお知らせをご確認ください)	水①	11:00～11:50	水	1/9～3/13(10回)	H21.4.2～H22.4.1生まれの子と保護者		
深23		水②						
深24		木		木	1/10～3/14(10回)			
深25		金	10:30～11:20	金	1/11～3/15(10回)			
深26		土	11:00～11:50	土	1/12～3/16(10回)			
深27	ホップこども体操		13:30～14:30	金	1/11～3/15(10回)	H20.4.2～H21.4.1生まれの子	60人	5,000円
深28	ステップこども体操		14:40～15:40			H19.4.2～H20.4.1生まれの子	70人	
深29	ジャンプこども体操		15:50～16:50			H18.4.2～H19.4.1生まれの子	80人	
深30	ガンバ体操		16:10～17:20	水	1/9～3/13(10回)	小学1～3年生	35人	
深31	キッズエクササイズ		16:15～17:15	火	1/8～3/26(10回)	小学1～6年生	40人	
深32	柔道		19:00～20:30	水	1/9～3/13(10回)	小中学生	20人	
深33	ミニバスケットボール	A	15:00～16:00			小学1～3年生	60人	
深34		B	16:10～17:10			小学4～6年生		

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教室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。
○「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ体操教室」の各コースは、それぞれ同一の内容となります。1教室を選んでお申込みください。
複数の教室をお申込みの方は、落選となる場合がございます。

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

シェイプアップ・メタボ12週間講座

「12週間で3～5kg減」を目標に、医師・管理栄養士・フィットネスインストラクターがサポートするプログラムです。

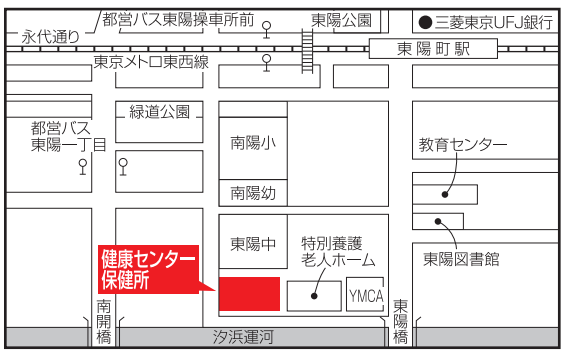
日　時	内　容	スタッフ
平成25年 1月12日(土) 8:30～12:30	健康度測定 (診察、血液検査、安静時・運動負荷心電図検査、体力測定など)	医 師 川久保 清 (共立女子大学教授) 講 師 水村 真由美 (お茶の水女子大学准教授) 李 廷秀 (東京大学医学部准教授) 管理栄養士 新舎 順子 保 健 師 高橋 美代子 他
1月19日(土) 15:00～17:10	開講式 講演 「メタボ生活、今日からリセット」 川久保　清 トレーニング①	
1月19日(土)～23日(水) 10:00～17:00	個別栄養・運動指導 (うち1日、ひとり1時間程度)	
1月26日(土)～3月16日(土) 毎週土曜日 15:00～16:40	講義とトレーニング②～⑨	
3月23日(土) 8:30～12:30 13:00～14:00	健康度再測定 トレーニング⑩	
3月30日(土) 15:00～17:10	閉講式　講演 「12週間の成果とこれから」川久保　清 トレーニング⑪	

健康センターのトレーニングルームメンバーとして登録され、講座期間中はトレーニングルームを無料でご利用いただけます。

対　　象：区内在住・在勤
定　　員：40人(応募多数の場合は抽選)
費　　用：30,000円
申込方法：往復はがきに ①講座名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤年齢・生年月日 ⑥電話番号 ⑦身長 ⑧体重を記入し、健康センターまで
締　　切：12月5日(水)必着

参加者の例（66歳女性）

項目	講座前	講座後	差
体重(kg)	65.8	61.2	-4.6
BMI(体格指数)	25.7	23.9	-1.8
体脂肪率(%)	38.9	29.0	-9.9
体脂肪量(kg)	25.6	17.7	-7.9
ウエスト(cm)	99.5	90.0	-9.5
ヒップ(cm)	98.0	96.0	-2.0
総コレステロール(mg/dl)	229	168	-61
LDL(悪玉)コレステロール(mg/dl)	138	88	-50
中性脂肪(mg/dl)	121	73	-48



交通機関

●東京メトロ東西線
東陽町駅　徒歩8分

●都営バス
東陽町駅　徒歩8分
東陽操車所前　徒歩5分
東陽一丁目　徒歩5分

お茶の水女子大学人間文化創成科学研究科 准教授
水村 真由美

楽しく元気に シェイプアップ

2006年に厚生労働省は、「健康づくりのための運動指針2006」通称エクササイズガイド2006を策定しました。これには、現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性および状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法や安全に運動を実施するための手だてが具体的に書かれています。でも実は、2006年に初めて国から提案された健康づくりのための運動指針のノウハウは、江東区健康センターが12週間ウォーキングやシェイプアップメタボ12週間で行ってきた内容とほぼ同じです。つまり健康センターのさまざまなプログラムは、世に先駆けたものであったことがわかります。

このガイドの中で、運動目標として掲げられている内容は、週に23エクササイズ(メッツ・時)以上の活発な身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズは活発な運動を行うこととあります。皆さんは、「メッツ」や「エクササイズ」という言葉を聞いたことがありますか?メッツとは、安静時のエネルギー消費量に対してその運動のエネルギー消費量が何倍に当たるかを示す単位で、世界的に使われています。エクササイズは日本独自の概念ですが、メッツに活動時間をかけたものに当たります。例えば、4メッツの運動を2時間行えば、8エクササイズの運動を行ったことになるわけです。週23エクササイズ以上ということは、毎日運動することを想定すると、1日当たり約3.3メッツの運動を1時間、もし運動する時間が30分しかなければ、6.6メッツの運動を行う計算になります。メッツは、さまざまな運動について調べられていて、例えばウォーキングであれば速さによって違いますし、スポーツであれば、練習と試合でも違います。運動はただ行えばよいのではなく、どの位の強さの運動をどの位長く行うかによって身体への効果が変わるのです。

シェイプアップメタボでは、さまざまな運動を体験する中で、自分の生活パターンに合った長く付き合える運動に出会えるよう、実技や講義が設定されています。また体重減少の効果については、運動に加えて、栄養(食事)や生活パターンの改善も欠かせません。シェイプアップメタボ12週間は、さまざまな角度から、皆さんの健康を考え、身体を確実に変えることのできる素晴らしい機会です。是非我々と一緒に、身軽で健康な身体をめざしてみましょう。

水村(久埜)真由美

1989年　第一回江東区12週間ウォーキングより運動指導および体力評価に携わる
1992年　江東区シェイプアップ12週間(現、シェイプアップメタボ)の運動指導および体力評価に携わる
1997年　東京大学大学院教育学研究科修了、博士(教育)取得
1997年～1998年　同大学院専任助手として本郷キャンパス内の運動施設「御殿下記念館」の運営管理を担当
1998年～2001年　お茶の水女子大学文教育学部芸術・表現行動学科舞踊教育学コース専任講師
2001年　同大学助教授
2003年　クィーンズランド大学(オーストラリア)健康科学部客員研究員
2004年　お茶の水女子大学人間文化創成科学研究科　准教授

11月25日(日)は 第32回江東シーサイドマラソン大会実施日です。

本大会は企業等の皆さんの協賛をいただいております。

東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、武蔵野大学、佐川急便㈱関東支社
江東区しんきん協議会、㈱フクシ・エンタープライズ、㈱アサカ
NECソフト㈱、新日本工業㈱、若洲協議会、(有)アクアティック
ヱビス印刷工業㈱、㈱ハウスポン、小野印刷㈱、㈱ニシ・スポーツ、㈱STK
㈱フォトクリエイト、㈱アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店、㈱パックウェル
小林整形外科医院、㈱損害保険ジャパン、㈱フコックス、新大橋運輸㈱
(社)東京都トラック協会深川支部、㈱PT　WAVE、福島県川俣町
㈱川俣町農業振興公社、大塚製薬㈱東京支店、(財)東京靴下工業会　他

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。
フリーコール 0077-78-0550 (マルマルナイスナ ナワ オッソ)
http://www.topyrec.co.jp/osso

TOP Indoor Stage
サンストリートにあるので、便利。
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
見学歓迎! スクール生募集中!
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

☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩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12月30日まで有効