

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

NO.110 令和4年(2022年) 2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

<https://www.koto-hsc.or.jp/>

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

障害のある方も効果的な健康づくり

車いすの方も行ってみよう身近なスポーツセンター

障害の有無にかかわらず体力を維持することは大切です。障害のある方もお近くのスポーツセンターへ足を運んでみませんか。
※介助の必要な方は、介助者をご来場ください。

1. さあ始めましょう、障害のある方も楽しく健康づくり

車いすのまま使えるマシンがあります

トレーニング室には、効果的に体を鍛えるマシンを設置しています。トレーナーが常駐していて、マシンの使い方の説明や、運動のアドバイスをしてくれますのでお気軽に来場ください。

※深川スポーツセンター・亀戸スポーツセンター・有明スポーツセンターには、車いすのまま使用できるマシンを導入しています。

オーバーヘッドプレス



鍛える部位: 上腕三頭筋・三角筋・僧帽筋

ケーブルコラム



鍛える部位: 上腕二頭筋・上腕三頭筋

チェストプレス



鍛える部位: 大胸筋・上腕三頭筋・三角筋

ラットプル



鍛える部位: 広背筋・大円筋

標準モード



変形中



車いすモード



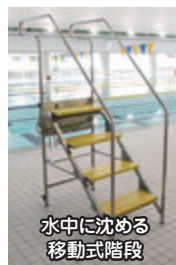
車いす対応器具。簡単な操作で車いす用になります。

使いやすいプール

「だれでも更衣室」で車いすの方が着替えられるほか、プール水面はプールサイドと段差がないのでスムーズに入水できます(スポーツ会館のみ段差あり)。お手伝いが必要な場合は、監視員に声をおかけください。(スロープのない施設のプールには、移動式の階段を用意しています。)



センター備え付けの車いすで途中まで入水できます。



水中に沈める移動式階段

プール設備表

施設名	だれでも更衣室	入水スロープ
スポーツ会館	○	移動式階段
亀戸スポーツセンター	○	移動式階段
有明スポーツセンター	○	○
東砂スポーツセンター	○	移動式階段
深川北スポーツセンター	○	○

※深川北スポーツセンターにはプールがありません

教室や体験会も開催

スポーツの楽しさを知っていただくために、障害者水泳教室のほか、各種障害者スポーツの体験会等を開催しています。パラバレーや転がし卓球など、スポーツセンターならではの種目を実施します。普段運動されない方も体を動かす「きっかけ」にしてみませんか。



転がし卓球



パラバレー

第1期教室募集中

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、変更または、中止となる場合があります。



再生紙を使用しています。

Twitter情報発信中! 毎日更新しています。

次号は7月発行の予定です。

オンライン講演会(詳細は7面)

非常勤職員募集(詳細は3面)

利用料金の減免もあります

障害のある方が施設を利用する場合には、利用料金の減免制度があります。また各施設、障害のある方のための駐車スペースを用意しています。



利用施設	区内に住所を有する方	区外に住所を有する方
体育室等	免除	5割減額
プール	免除	5割減額
トレーニング室	5割減額	5割減額
駐車場	無料	無料

※障害者手帳・愛の手帳等の提示が必要です。

みんな笑顔になれるのは、
とっても素敵

ぐんじななえ
視覚に障害のある郡司七重さん



スポーツセンターには、盲導犬と通われています。

20年近くスポーツセンターにかよっています。最初はプールから始めてトレーニング室を使い始めたのは7年位前からです。スタッフの方もとても親切で助かっています。トレーニングをすると、私は目が見えませんが、周りの人達がみんな笑顔なんだと思います。みんな笑顔ってとても素敵じゃないですか。

2.障害者スポーツへの理解を深めるために

障害者スポーツを普及させるためには、多くの方に障害者スポーツを知っていただくと同時に、障害のある方への理解促進も大切なことと考えています。健康スポーツ公社では、障害がある方と一緒に障害者スポーツを楽しむ事業や、パラリンピックで活躍するアスリートの講演事業等を行っています。

パラリンピックのレガシーを継承します

東京2020オリンピック・パラリンピック大会のレガシーとなるよう、ボッチャの交流大会等を開催予定です。

パラリンピアン講演事業を行います

パラリンピアンを招いて、大会での体験談を直接みなさまにお伝えできる事業を開催予定です。



区内在住のパラリンピアン新田佳浩さんに協力していただき、「平昌パラリンピック」報告会等を開催しました。



江東区スポーツ推進委員の皆さんが楽しくていねいに指導するボッチャ体験会を開催します。



車いすバスケットボールチームに協力をいただき、車いすバスケットボール体験会を開催しています。

3.障害のある方がスポーツを楽しむ環境づくりに力を入れています

障害のある方がスポーツに取り組むためには、その方の特性を理解し、活動をサポートする人材の育成が欠かせません。健康スポーツ公社では、関係団体と連携して「障がい者スポーツ指導員養成講習会」や「ボッチャ審判講習会」を開催しています。

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会の開催

区内の障害のある方の運動支援者育成のため、(公社)東京都障害者スポーツ協会の協力により、平成28年度から開催しています。

障害者スポーツ(ボッチャ)審判講習会の開催

区内どこでもボッチャが楽しめるよう、江東区スポーツ推進委員会と協力して審判講習会を開催します。



講習会の様子



審判講習会の様子

人々に安らぎと
ゆとりをもたらす
自然の緑

造園工事
株式会社 ノザワ

〒135-0042
東京都江東区木場5丁目12番7号
TEL 03-3641-5151

PROAVANCE
CORP

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.proadvance.co.jp

JAPAN SERVICE
BLDG MAINTENANCE

ISO 認証取得
ISO27001
ISO9001
ISO14001

建築物環境衛生管理業取得

営 業 内 容

建 物 清 掃 管 理 業 務
設 備 ・ 衛 生 管 理 業 務
警 備 ・ 保 安 管 理 業 務
受 付 ・ 電 話 交 換 業 務
公 園 緑 地 ・ 植 栽 管 理 業 務
プ ール ・ 総 合 体 育 施 設 管 理 業 務

株式会社 ジャパンサービス

(江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7
TEL 03-5639-1345 FAX 03-5639-1346
E-mail : japanservice@nifty.com

スポーツを愛する
すべての人を
応援します

スポーツ用品・各種ユニフォーム等 全般

有限会社
リードスポーツ

◆本 社
〒270-0034
千葉県松戸市新松戸1-117
TEL:047-345-5008 FAX:047-345-5008

◆東京支店
〒121-0054 東京都足立区辰沼1-8-4-102
TEL:03-5682-5607 FAX:03-5682-5610

◆埼玉支店
〒344-0066 埼玉県春日部市豊町5-6-5-101
TEL:048-755-5677 FAX:048-755-5677

株式会社
ダイケンビルサービス

- 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

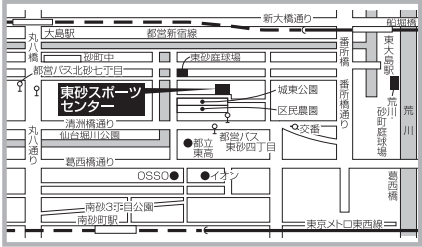
〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239
FAX.03-3239-1314

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎ 5606-3171 / FAX 5606-3176

交通機関

・東京メトロ東西線 南砂町駅(東口2a) 徒歩20分
・都営新宿線 大島駅(A5) 徒歩20分
・都営バス(門21 秋26 両28 亀29 亀21)
東砂四丁目 徒歩5分



一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
東1	アクアピクス	11:00~12:00	火	4/12~6/21 (10回)	水中でバランスを取りながら体幹部を鍛え、リズムに合わせて楽しく全身運動を行います。	各30人	6,800円
東2	水中らくらく運動	14:00~15:00	水	4/13~6/22 (10回)	水中ウォーキングやアクアピクス、筋コンディショニングを行います。		6,800円
東3	東砂SCスイミング(中級) ※1	11:00~12:00	木	4/14~6/23 (10回)	4泳法を25m泳げる方を対象としたクラスです。		6,800円
東4	東砂SCスイミング(初級) ※1		金	4/ 8~6/24 (10回)	初心者から経験者までレベル別に泳法の指導をします。		6,800円
東5	水中ウォーキング	14:00~15:00			浮力を利用して無理なくウォーキングを行います。		6,800円
東6	ナイトアクアピクス	19:00~20:00			水中でバランスを取りながら体幹を鍛えリズムに合わせて楽しく水中で運動します。		6,800円

※1の教室について:同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申し込みください。重複申し込みはできません。

第1期教室
申込方法

申込方法

WEB 往復はがき 窓口

WEB、往復はがき、窓口のいずれかの方法でお申込みいただけます。

申込締切	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
3月2日(水) 必着 (WEB 24時00分 締切)	3月6日(日)	3月20日(日)	3月7日(月) 9:00~

●はがきでのお申込みは、1教室につきはがき1枚とし、1枚のはがきで申込みが1人(1組)となります。(同時抽選を除く)
●同じ住所に住む家族が同じ教室に申込み場合、はがき1枚で申込み可能です。
※受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。
●同種の教室では、重複しての申込みや参加に制限がある場合があります。
各施設にお問合せください。
●申込者が一定数に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
●はがき+WEB、窓口+WEB等の重複申込は無効とさせていただきます。
●一般とは中学生を除く15歳以上の方です。シニアとは60歳以上の方です。
●定員を超えた場合は、区内在住・在勤・在学者を優先して抽選します。
●医師等に運動を制限されている方や、妊娠中の方は受講はできません。
●水泳教室の開催時間は、指導(入水)の時間となります。

WEB

STEP1 会員登録
STEP2 教室申込
STEP3 結果確認

①各施設ホームページの教室案内から申込みシステムへ
②メールアドレスを登録し、返信メールURLから会員登録
③ログインし、施設・教室を選んで申込み
④メールでお知らせ
⑤当選後は各施設受付窓口にて受講料のお支払い

往復はがき

記入例を参考に
往復はがきでお申込みください。

63

受講者の住所
受講者の氏名

①教室No.・教室名/コース
②受講者氏名・ふりがな
③生年月日・年齢
④4月からの新学期(小・中学生は記入)
⑤性別
⑥郵便番号・住所
⑦必ず連絡が取れる電話番号
⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入)
⑨区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名

窓口

返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口でお申込みください。

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社 非常勤職員募集

令和4年4月1日付採用

職種	事務	雇用形態	非常勤職員	採用人数	若干名
応募資格	(1) 高校卒業と同程度の学力を有するもの (2) パソコンの基本操作ができること				
業務内容	事務・教室等の企画運営、窓口業務、体育機器等のセッティング等				
雇用期間	令和4年4月1日~令和5年3月31日 ※4回まで更新可(条件、審査あり) ※60歳定年				
勤務日数 勤務時間	月15日(土日祝の勤務あり) シフト制により早番と遅番あり (早番) 8:30~17:15 (遅番) 13:15~22:00 ※健康センターは 12:30~21:15 ※土日祝を含め、遅番は月6日~7日程度。 ※実働7時間45分 ※新型コロナウイルスなどの災害等により営業時間が変更となる場合があります。				
定休日	休館日 毎月第2・第4月曜日。(祝日にあたる場合は、翌火曜日) 年末年始(12月29日~1月3日)				
休暇	年次有給休暇(勤務期間に準ずる)、夏季休暇、慶弔休暇 など				
報酬月額	143,905円~189,602円 ※最終学歴および卒業後年数により報酬額を決定(採用決定後、卒業証明書を提出いただきます) ※更新の際に、記載金額の範囲で昇給あり				
その他	交通費(月額55,000円限度)、期末手当(年3回、6月、12月、3月に支給) 雇用保険、労災保険、健康保険、介護保険、厚生年金保険 など				
勤務先	・健康センター 東陽2-1-1 ・スポーツ会館 北砂1-2-9 ・深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ・亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ・有明スポーツセンター 有明2-3-5 ・東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ・深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ※いずれかの施設で、異動もあります。				

応募方法について

応募方法

以下の必要書類をご提出ください。
①履歴書(写真添付)
②志望動機 ※800字(原稿用紙2枚)程度
※①②ともに自筆記入
※書類受付時間は、9時から17時まで
随時受付。採用人数に達し次第終了。
※提出する封筒に「令和4年4月1日付採用希望」と記入してください。

面接日

随時

選考の流れ

書類審査および面接(書類審査後、合格者のみ面接)。
書類審査の可否および面接日は担当より通知します。

連絡先及び書類提出先

公益財団法人江東区健康スポーツ公社
事務局 鈴木(非常勤採用の件とお伝えください)
TEL:03-3647-5402
〒135-0016 江東区東陽2-1-1

足裏フットケア

魚の目で
病んでいる人たちの
とことこ
てくてく
すたすた
ぐんぐん
のしのし
そろそろ
ぶらぶら
さっさと自由に歩きたい。
そして
飛んだり
跳ねたり
かけ足も
マラソンもしてみたい
こんな願いの快足生活に答えるために。
★魚の目山田家代々伝承の手法
魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法
1回処理で悩み解消・快足生活復活!
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約で
きます。お気軽に問い合わせください。
☎03-3640-6602
魚の目山田⇨検索

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

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

スタッフ募集中!!

指導スタッフ
トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室
施設管理スタッフ
総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc
～気軽に問合せください～

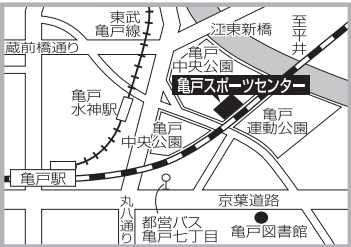
スポーツ施設管理・運営・指導・企画
株式会社フクシ・エンタープライズ
(本社)
〒136-0072
江東区大島1-9-8 プレールビル 5F
電話 03(3681)0294
FAX 03(3681)0299
https://www.fep0294.co.jp

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎ 5609-9571 / FAX 5609-9574

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26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
亀1	シニア体操	9:30~10:30	火	4/12~7/ 5 (12回)	ゲーム要素などを取り入れた軽い体操で健康維持増進をサポートします。	各30人	4,800円
亀2	免疫力アップ体操	10:00~11:00	水	4/13~7/ 6 (12回)	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目的とした教室です。		4,800円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30~14:30	木	4/14~7/ 7 (12回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。		6,240円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
亀4	ハワイアンフラ(朝)	11:00~12:00	火	4/12~7/ 5 (12回)	ハワイアンカルチャーにふれながら楽しく心も体もリフレッシュしていきます。	各30人	6,840円
亀5	太極拳	13:15~14:15			初心者から上級者までを対象に、「楊名時 健康太極拳」をレベルに応じて指導します。		6,840円
亀6	ゴロゴロエクササイズ	11:30~12:30	水	4/13~6/22 (10回)	筋肉量の維持と身体バランスの調整を目的に、横になったまま簡単な筋トレとストレッチを行います。		5,700円
亀7	リラクソヨガ	13:30~14:30		4/13~7/ 6 (12回)	やさしいヨガポーズで整体効果を高め、深い安らぎを与えます。		6,840円
亀8	ヨガ	9:30~10:30	木	4/14~7/ 7 (12回)	姿勢と呼吸を意識することにより体の中から健康的な身体づくりを行います。		6,840円
亀9	美調整ストレッチ	11:00~12:00		4/14~6/23 (10回)	身体の「内」、「外」両面からのアプローチにより、身体全体を美しく整えます。		5,700円
亀10	はじめての民謡	18:00~19:00		4/21~5/26 (5回)	初心者の方も大歓迎!日本文化にふれ、曲に合わせて気軽に楽しく盆踊りを行います。		2,850円
亀11	ハワイアンフラ(夜)	19:30~20:30		4/14~7/ 7 (12回)	ハワイアンカルチャーにふれながら楽しく心も体もリフレッシュしていきます。		6,840円
亀12	火曜朝のスイミング	9:30~10:30	火	4/12~7/12 (12回)	初心者から上級者までの方を対象に、レベル別にクラス分けを行い指導します。	各30人	8,160円
亀13	リフレッシュスイミング	19:00~20:00					8,160円
亀14	アクアビクス	11:15~12:15	水	4/20~7/13 (12回)	シェイプアップや運動不足の解消を目的とした水中エアロビクスです。		8,160円
亀15	水中ウォーキング&エクササイズ	10:00~11:00	金	4/15~7/15 (12回)	ウォーキングやレクリエーションを取り入れた水中運動を行います。		8,160円
亀16	金曜朝のスイミング	11:00~12:00			初心者から上級者までの方を対象に、レベル別にクラス分けを行い指導します。		8,160円

こども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。

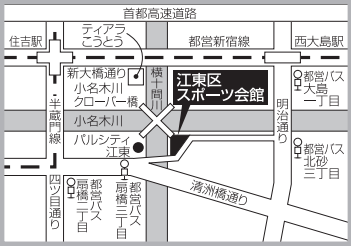
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人員	受講料
亀17	キッズチア	16:00~17:00	水	4/13~7/ 6 (12回)	発表会を目標にみんなで楽しく踊る教室です。	5歳児~小学6年生	30人	9,000円

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎ 3649-1701 / FAX 3649-3123

交通機関

- 東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
- 都営新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
- 都営バス 大島一丁目 徒歩8分
扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
ス1	60歳からのチェアビクス	9:30~10:30	水	4/13~7/ 6 (12回)	いすに座ってストレッチや体操などを行います。	各30人	4,800円
ス2	ロコモ予防教室	13:30~14:30	木	4/14~7/ 7 (12回)	下半身を中心に鍛え、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを行います。		4,800円
ス3	シニア体操A	9:00~10:00	金	4/15~7/15 (12回)	柔軟性を養うストレッチや全身を使ったリズム体操で運動不足を解消を目的とします。		4,800円
ス4	転ばぬ先のトレーニング(金)	13:30~14:30			転倒防止や寝たきり防止を目的とした高齢者向けの教室です。	25人	6,240円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
ス5	脳トレエクササイズ	11:00~12:00	水	4/13~6/22 (10回)	脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。	25人	5,700円
ス6	パワーヨガ	11:00~12:00	金	4/15~7/15 (12回)	ボディメイク効果とメンタル調整効果が充実したプログラムです。	各30人	6,840円
ス7	水中ウォーキング	10:00~11:00	月	5/16~7/ 4 (5回)	浮力により身体への負担が少なく効率的な運動で、どなたでも気軽に行えます。		4,080円
ス8	アクアベシク	14:20~15:20	水	4/13~7/ 6 (12回)	水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。		8,160円
ス9	ナイトスイミング	19:00~20:00			江東区水泳連盟指導のグループに分かれた水泳教室です。(中学生も参加可能 要送迎)		8,160円
ス10	アクアビクス	10:00~11:00	木	4/14~7/ 7 (12回)	水中でバランスを上手にとりながら体幹部を鍛え、楽しく全身を動かします。		8,160円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
ス11	マンデーフラ	14:30~15:30	月	4/18~7/ 4 (7回)	フラダンスの基本的な動きを学び、一つの曲の振り付けを完成させます。	30人	3,420円
ス12	レディースヨガ(火)	10:00~11:00	火	4/12~7/ 5 (12回)	簡単でどなたでも楽しめる内容の教室です。女性専用なのでより和やかな雰囲気でのヨガを楽しめます。	25人	6,840円
ス13	レディースヨガ(金)	13:00~14:00	金	4/15~7/15 (12回)		各30人	6,840円
ス14	ハワイアンフラ	11:00~12:00	水	4/13~7/ 6 (12回)	フラダンスの基本的な動きを学び、一つの曲の振り付けを完成させます。		6,840円

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 ☎136-0076
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F
電話 03(3615)7999

スポーツ施設総合運営

【深川北スポーツセンター・亀戸スポーツセンター】

◆トレーニング指導 ◆
◆体育用品・用具販売
◆AED(自動体外式除細動器)貸出
◆プール・体育館・グラウンド

WACOR INTERNATIONAL
株式会社ワコーインターナショナル

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎ 3820-5881 / FAX 3820-5884



- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線
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(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
深1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~10:30	木	4/14~7/14 (13回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。	各30人	6,760円
深2	シニア体力アップ体操(火)	13:30~14:30	火	4/12~7/19 (14回)	生涯元気に!有酸素運動をメインに体力アップを行う教室です。		5,600円
深3	シニア健康体操脳トレプラス	9:30~10:30	水	4/13~7/20 (14回)	イスを使った運動やレクリエーションを織り交ぜ、楽しく体を動かすクラスです。		5,600円
深4	シニア健脚力アップ体操	11:00~12:00			いつまでも自分の足で歩き続けられるように、健康維持推進をサポートします。		5,600円
深5	シニア体力アップ体操(金)	13:30~14:30	金	4/15~7/15 (12回)	生涯元気に!有酸素運動をメインに体力アップを行う教室です。		4,800円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
深6	ナイトクライミング	19:00~20:00	月	4/18~6/20 (6回)	クライミングにはじめて挑戦する方も経験者も、先生にコツを教えてもらいながら楽しく登りましょう。	各16人	9,000円
深7	モーニングクライミング	10:00~11:00	金	4/15~5/27 (6回)			9,000円
深8	はじめてのなぎなた※	19:00~20:30	月	4/18~8/29 (10回)	初心者を対象になぎなたの基礎から指導します。	10人	5,700円
深9	シェイプアップ体操①	9:30~10:30	火	4/12~7/19 (14回)	エアロピクスやエクササイズでボディラインの引きしめを目的としたクラスです。	各25人	7,980円
深10	シェイプアップ体操②	11:00~12:00					7,980円
深11	身体を整えるコアトレ	15:15~16:15		4/12~6/28 (11回)	体幹(コア)を正しく鍛えることで身体のバランスを整え、不調の改善・体力アップを目指します。		6,270円
深12	弓道	19:00~20:30	水	5/11~7/13 (10回)	日本の伝統武道弓道で礼を修め技を磨き心身を鍛えましょう。	20人	8,500円
深13	ピラティス	9:30~10:30	木	4/14~7/14 (13回)	背骨・肩甲骨を意識して動かし体幹部を鍛え、健康で美しい体づくりをサポートします。	各25人	7,410円
深14	体力&免疫力アップ体操	9:30~10:30	金	4/15~7/29 (14回)	ストレッチや有酸素運動で血液・リンパの流れを促し、体力・免疫力を高めます。		7,980円
深15	リフレッシュ体操	11:00~12:00		4/15~7/15 (12回)	ストレス解消を目的としたエアロピクスやストレッチを行います。		6,840円
深16	リラックスヨガ	8:50~ 9:50	土	4/16~7/16 (13回)	初心者でもできるやさしい癒しのヨガ教室です。		7,410円
深17	パワフルヨガ	10:05~11:05			レベルに合わせて強度を調整しながら、穏やかな呼吸とともに体を整えます。		7,410円
深18	ソフトヨガ	11:20~12:20			初心者の方でもゆっくりと自分のペースでヨガを楽しめるように指導するクラスです。		7,410円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
深19	ハワイアンフラ	11:00~12:00	木	4/14~7/28(15回)	心地よいハワイアンミュージックに合わせて踊ります。	40人	8,550円

こども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人員	受講料
深20	はじめてのなぎなた※	19:00～20:30	月	4/18～8/29 (10回)	初心者を対象になぎなたの基礎から指導します。	小・中学生	10人	5,200円
深21	ベビー体操(火)	9:30～10:20	火	4/12～7/19 (14回)	親子のスキンシップを中心に、手遊びや体操を音楽に合わせて行います。	1歳児と保護者	各20組	11,480円 双子12,880円
深22	ベビー体操(金)	9:30～10:20	金	4/15～7/15 (13回)				10,660円 双子11,960円
深23	ベビー体操(土)	10:10～11:00	土	4/16～7/16 (13回)				10,660円 双子11,960円
深24	ひよこ体操(火)	11:00～11:50	火	4/12～7/19 (14回)	親子体操を中心に、ボールやフープ、跳び箱や平均台を使って運動を行います。	2歳児と保護者	各20組	11,480円 双子12,880円
深25	ひよこ体操(金)	11:00～11:50	金	4/15～7/15 (13回)				10,660円 双子11,960円
深26	ひよこ体操(土)	11:10～12:00	土	4/16～7/16 (13回)				10,660円 双子11,960円
深27	キッズバク転チャレンジ	16:15～17:15	木	6/ 2～6/30 (5回)	バク転を成功させるための体の使い方を段階的に練習していきます。	小学1～6年生	20人	10,000円
深28	はじめてのキッズフラ	8:50～ 9:50	土	4/16～7/30 (15回)	Alohaの心で、楽しく踊れるよう指導します。		25人	10,800円
深29	ジュニアクライミングスクール	9:30～10:30		4/16～6/18 (6回)	スポーツクライミングの魅力をゲームも取り入れた内容で楽しく基礎から指導します。	小学3～6年生	12人	9,000円
深30	親子クライミングスクール	11:00～12:00				小学1,2年生と保護者	6組	18,000円

※「はじめてのなぎなた」は、小・中学生と一般の方が一緒に受講するクラスです。

運営管理のプロ集団

戸スポーツセンター業務受託】
スポーツ教室等の企画運営

（動力器）販売
クラウド運営管理

TEL:03-5390-6866 FAX:03-5390-6865
http://wacor.com



高橋工業株式会社

ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付・学校用務ほか

本社 〒113-0034 東京都文京区湯島3-26-5
☎03-3837-1791

城東支店 〒135-0004 東京都江東区森下2-30-2-602
☎03-5669-1791

有限会社 アクアティック

- ☐ プール施設総合管理（警備業）/ 水泳指導
 - ☐ プールサイドがすべりにくくなる防滑工事
 - ☐ 安心のコロナ対策！除菌・消毒定期施工
- ※お気軽にお問い合わせください！

〒135-0048
東京都江東区門前仲町1-17-3-303
TEL03-5809-9400 FAX03-5809-9438
<http://www.aquatic.co.jp>

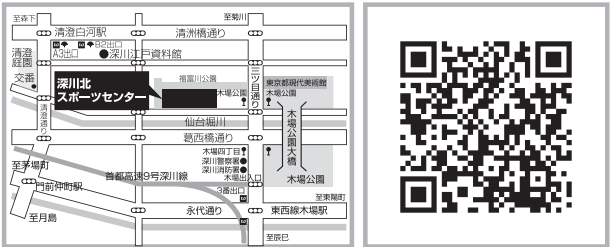


深川北スポーツセンター

135-0023 平野3-2-20
☎ 3820-8730／FAX 3820-8731

交通機関

・東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分
半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分
・都営大江戸線 清澄白河駅(A3出口) 徒歩12分
・都営バス(東20 業10) 木場公園 徒歩3分
(門21) 木場四丁目 徒歩5分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
北1	シニア体操★★☆	13:00～14:00	火	4/12～6/28 (10回)	簡単な体操から、音楽に合わせたリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	各20人	4,000円
北2	転ばぬ先のトレーニング★★★	11:00～12:00	木	4/14～6/23 (10回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。		5,200円
北3	はつらつ体操★☆☆	11:00～12:00	金	4/15～6/24 (10回)	柔軟性を養うストレッチや、身体全体を使った体操で、元気に運動不足解消を目指す教室です。		4,000円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
北4	太極拳	9:10～10:10	水	4/13～7/13 (13回)	自然な呼吸法で心身のバランスを取り、健康な体づくりを行います。	各20人	7,410円
北5	脳トレエクササイズ	14:30～15:30	木	4/14～6/23 (10回)	脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。		5,700円
北6	ヨガ(木曜)	13:00～14:00		4/14～7/14 (13回)	どなたでも気軽にはじめられるヨガ教室です。		7,410円
北7	ピラティス	19:00～20:00			インナーマッスルを鍛えることを中心に全身のバランスを整えることを目指します。		7,410円
北8	ピラティス・ヨガ	9:10～10:10	金	4/15～7/15 (13回)	体幹部を鍛え、ヨガを通して心身のバランスを保持していくことを目指します。		7,410円
北9	目覚めのヨガ	9:20～10:20	土	4/16～7/30 (15回)	休日の朝はヨガでスタート。日頃の疲れを癒しましょう。		8,550円
北10	楽しくヨガ	10:50～11:50		4/16～6/25 (10回)	どなたでも気軽にはじめられるヨガ教室です。		5,700円
北11	アクアビクスinナイト	19:00～20:00	火	4/12～7/12 (12回)	夜の時間に水中で行うエアロビクス教室です。	各30人	8,160円
北12	ビギナース水泳	11:45～12:45	水	4/13～7/13 (13回)	初心者を対象にした水泳教室です。		8,840円
北13	フライデーアクアビクス	10:00～11:00	金	4/15～7/15 (13回)	身体への負担も軽く、どなたでも気軽に行えるプログラムです。		8,840円
北14	基礎から学べる4泳法	18:45～19:45		4/15～6/24 (10回)	4泳法習得を目指します。(中学生は保護者と一緒に受講となります)		6,800円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
北15	ハワイアン・フラ	11:00～12:00	水	4/13～7/13 (13回)	リズムに乗せてゆったりと踊ります。	20人	7,410円
北16	女性水泳	9:45～10:45	木	4/14～7/14 (13回)	初心者から経験者までグループ分けし、丁寧に指導します。	42人	8,840円

ヨガ系教室に参加される方でヨガマットが必要な方は、各自でご用意ください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)
★が多いほど強度が上がります。
◆ 募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方の複数教室受講には制限があります。

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎ 3528-0191／FAX 3528-0192

交通機関

・東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ)
お台場海浜公園駅 徒歩10分
・東京臨海高速鉄道(りんかい線)
国際展示場駅 徒歩15分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00～14:00	木	4/14～7/14 (13回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。	25人	6,760円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
有2	BODYART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ※	9:30～10:30	火	4/12～7/12 (13回)	体幹トレーニングを中心に、美しい姿勢や健康な身体づくりを目的とした教室です。	30人	7,410円
有3	ヨガ ※	10:00～11:00	金	4/15～7/15 (13回)	呼吸法とシンプルなポーズで心身のバランスを取りながらヨガを行います。	45人	7,410円
有4	ナイトリフレッシュヨガ ※	19:30～20:30			呼吸法とシンプルなポーズで心身の調整を行います。	30人	7,410円
有5	ナイトスイム	19:15～20:15	水	4/13～5/25 (6回)	基本四泳法を中心に、基礎からしっかり指導します。	40人	4,080円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人員	受講料
有6	ハワイアンフラ	10:00～11:00	水	4/13～7/13 (13回)	基本のステップから優雅なフラの、ひとつひとつの所作の意味を感じながら踊ります。	各30人	7,410円
有7	ストレッチ&リラクゼーション・フラ	19:15～20:30			音楽に合わせて身体を動かしながらストレッチとハワイアンフラを行います。		7,410円
有8	レディーススイミング	10:00～11:00	水	4/13～5/25 (6回)	基本四泳法を中心に、基礎から指導します。指導員も女性だけの教室です。	30人	4,080円

こども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人員	受講料
有9	親子体操	11:00～12:00	火	4/12～7/12 (13回)	親子の会話を大切にリズム体操を行いながら、体操の基礎となる動きを道具を使って行います。	1・2歳児と保護者	25組	10,660円 双子11,960円
有10	キッズチャレンジ体操	15:40～16:40			鉄棒、跳び箱、マット運動や、幼児期に体験したい36の基本動作、ダンス、走運動などを行います。	3～5歳児	30人	9,360円
有11	親子脳育体操	9:30～10:20	木	4/14～7/14 (13回)	脳が爆発的に成長するこの時期に運動神経を鍛える体操を行います。	生後8ヶ月～2歳児未満と保護者	25組	10,660円
有12	ベビママ産後ビューティー	10:40～11:40			ベビータッチの要素を取り入れ、ママのエクササイズをメインに行います。	母と生後2ヶ月から歩き始める前の子	30組	13,520円
有13	有明キッズチア	16:45～17:45	木	4/14～7/14 (13回)	ソングリーディングを世界大会等で活躍する講師が指導します。(ポンポン代が別途かかります。)	小学1～6年生	30人	9,750円
有14	田中光監修こども体操塾小学1～3年生	9:10～10:00	日	4/10～7/10 (7回)	アトランタオリンピックで活躍した元体操日本代表の田中光氏監修による、通年制の体操教室です。田中光さんが考案したコーディネーション向上プログラムを中心に、学校体育で学ぶ、マット運動・跳び箱・鉄棒などのコツを指導します。	小学1～3年生	30人	5,740円
有15	田中光監修キッズ体操塾	10:10～11:00				4・5歳児	30人	5,740円
有16	田中光監修親子体操塾	11:10～12:00				2・3歳児と保護者	30組	6,510円 双子7,210円
有17	親子水泳(土) A	9:30～10:30	土	4/ 9～5/28 (8回)	お子様の水慣れ、水遊び、水泳の基礎を中心に指導します。お父さんお母さんがいることで、お子様が安心してチャレンジできます。 ※親子水泳教室は、双子、ご兄弟で受講希望の場合、お子様1人につき、保護者の方1人での受講です。	おむつのとれた概ね3～6歳児と保護者	各30組	5,840円
有18	親子水泳(土) B	10:40～11:40						5,840円
有19	親子水泳(日) A	9:30～10:30	日	4/10～5/29 (8回)				5,840円
有20	親子水泳(日) B	10:40～11:40						5,840円

※「BODYART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢」「ヨガ」「ナイトリフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

オンライン教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」でリアルタイム配信いたします。



オンライン教室
申込みは
こちらから

開催施設	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人員	受講料
スポ館	オンラインヨガ	10:00～11:00	木	4/14～6/23（10回）	簡単でどなたでも楽しめるプログラムです。 Zoomを使用したオンライン教室になります。	一般	各46人	5,700円
スポ館	踊ってみようK-pop	17:00～18:00			楽しみながら体を動かし、表現力や自主性を養う ことを目的としています。	小学生		7,200円
深北SC	キッズダンスリモート	14:30～15:30	土	4/16～6/18（10回）	チアダンスの基礎から学べるリモート教室です。			7,200円
東砂SC	ヨガ(リモート)	10:00～11:00	日	4/10～6/19（10回）	自宅でヨガの基本を学べます!!	一般		5,700円

オンライン第1期教室 申込方法

WEB

お申込みはWEB申込みのみとなります。

- 同じ住所に住む家族が同じ教室に申込み場合、1つのお申込みで3人まで申込み可能です。
- ※受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。
- 申込者が一定数に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 定員を超えた場合は、区内在住・在勤・在学者を優先して抽選します。
- 医師等に運動を制限されている方や、妊娠中の方は受講はできません。

申込締切	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
3月2日(水) 24:00	3月6日(日)	3月20日(日)	3月7日(月) 9:00～



スマートフォンなどで
二次元コードを読み取り
予約サイトに移動

サイト内にて
会員登録
& 申込



メールにて
入金方法を
お送りします

入金確認後、
パーソナルIDを
お送りします。



スマホ・
パソコンなどで
ご参加ください

- ZOOM(無料アプリ)を使用する端末にインストールし、オンラインミーティングに参加(ビデオ通話)できる安定したインターネット環境をご自身でご準備ください。
- インターネット接続に伴う通信料等は全て受講者さまのご負担となります

オンライン講演会

健康センターでは、健康をテーマとした講演会を催しています。今回の健康講演会は、無料オンライン会議アプリであるZoomを用いて、「がんを知る」「女性ホルモンと更年期障害」の2つのテーマで開催いたします。参加費は無料です。

「がんを知る」

日 時：令和4年2月27日(日) 14時～15時(予定)

講 師：公益財団法人がん研究会 有明病院 病院長 佐野 武 先生



「女性ホルモンと更年期障害」

日 時：令和4年3月5日(土) 13時30分～14時30分(予定)

講 師：昭和大学江東豊洲病院 産婦人科 山下 有加 先生

※お申込みと詳細は公社ホームページをご覧ください。両講演会とも定員がございます。お早めの申込みをお待ちしています。
※オンライン教室の二次元コードから直接申込みできます。

第75回(令和3年度)江東区民体育大会入賞者・チーム

ライフル射撃		2位	井上 拓海	優勝	上田 桜矢香	3位	田邊 勝
正式		3位	木村 真人	準優勝	志摩 菜生花	壮年男子60	
SFRP-60		Cクラス		3位	井上 京子	優勝	土田 公夫
優勝	森 広介	優勝	森田 敬太	3位	岸野 莉子	準優勝	中川 一郎
2位	小松原 広樹	2位	相原 義美	段外の部		3位	岩崎 孝彦
3位	小松原 純子	3位	北園 佐和子	優勝	片岡 萌	3位	羽山 孝一(セブンスT.C.)
ARS-60		スキートの部		準優勝	中山 晶恵	壮年女子50	
優勝	森 広介	Aクラス		3位	齋藤 一加	優勝	工藤 佳代子
2位	小松原 純子	優勝	幸田 崇広	3位	金杉 美里	準優勝	片山 麻紀子(VLLレジेंट)
3位	小松原 広樹	2位	落合 弘之	演技競技(有段の部)		3位	松島 美由紀(ファンテニスクラブ)
オープン競技		3位	伊藤 優衣	優勝	米沢 聖怜・上田 桜矢香	3位	高橋 清美
HR-40		Bクラス		準優勝	志摩 菜生花・岸野 莉子	壮年女子60	
優勝	堀井 泰博	優勝	霞 利夫	3位	鈴木 真唯・遠藤 乃月	優勝	樋上 万美恵
2位	野村 昇	2位	牛島 哲夫	3位	椎名 琴音・海老澤 ひさ子	準優勝	池田 さよ子(豊住88)
3位	笠井 真吾	3位	中里 弘	演技競技(段外の部)		3位	佐藤 千鶴代(セブンスT.C.)
軟式野球		Cクラス		優勝	金杉 美里・山本 小百合	駅伝	
小学生の部		優勝	山崎 好江	準優勝	南 浩平・片岡 萌	一般の部(5名×約5km 約25km)	
優勝	深川ジャイアンツ	2位	幸田 由香	3位	小峰 華蓮・平野 友泉乃	優勝	江東シスターズのぞみ
準優勝	亀高ペガサス	3位	大内 誠	3位	副島 奈緒・遠藤 蔵大	準優勝	北海道うにいくらファイターズ
3位	元加賀A	サッカー		テニス		3位	江東シスターズさくら
3位	越中島ブレーブス	少年の部		一般男子		壮年の部(5名×約5km 約25km)	
中学生の部		優勝		優勝	岩見 直哉(GODAI亀戸)	優勝	東砂SCRC C
優勝	大島クラブA	準優勝		準優勝	村井 裕樹(YMG TENNIS TEAM)	準優勝	豊洲ランニングクラブ壮年
準優勝	クラウドィーズA	3位		3位	白川 澄(VIPインドアテニススクール東陽町)	3位	深川ランナースA
3位	七北クラブA	3位		3位	草刈 雄登	中学の部(5名×約3km 15km)	
3位	大島タイガースA	ゲートボール		一般女子		優勝	深川第三中学校
クレー射撃		一般の部		優勝	鈴木 郷子(全力家族!!)	準優勝	亀戸中Aチーム
トラップの部		優勝		準優勝	村上 りさ子(全力家族!!)	3位	深川第五中学校A
Aクラス		2位		3位	桑原 悠乃(GODAI亀戸)	女子の部(5名×約2km 10km)	
優勝	渡邊 克行	3位		3位	入江 優子(チームF)	優勝	深川第三中学校
2位	尾崎 泰裕	3位		壮年男子50		準優勝	深川第六中学校1年女子A
3位	長石 康弘	なぎなた		優勝	三古 健二(セガサミースポーツアリーナテニススクール)	3位	深川第六中学校2年女子A
Bクラス		試合競技		準優勝	阿部 昨哉(TOPインドアステージ亀戸)		
優勝	峯島 滋	有段部		3位	佐藤 雅己		

第76回(令和4年度)江東区区民大会の申込受付は、2月21日から始まります。詳細は公社ホームページをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております！

障がいのある方とスポーツ 東京保健医療専門職大学 佐久間 肇

1.日本人の健康寿命

「健康寿命」は世界保健機関(WHO)が提唱した新しい寿命の指標で、平均寿命から「健康に問題のある期間」を差し引いた期間のことです。「健康に問題のある期間」とは、日常生活が制限されてしまうような介護が必要になる期間のことです。現在公表されている2016年の日本人健康寿命は、男性が72.14年、女性が74.79年です。平均寿命は世界一(男性:81.41歳、女性:87.45歳、2019年)ですが、健康寿命はシンガポールに次ぐ2位となっています。

2.健康寿命延伸の阻害原因

介護が必要になった主な原因は認知症、脳血管疾患が多く、高齢による衰弱(フレイル)が続きます。また、骨折・転倒や関節疾患もサルコペニアやフレイルと密接に関連している原因です。認知症は生活習慣病ではありませんが、生活習慣病と強く関連して発症することが多くみられます。

(注)フレイル:「健康」と「要介護」の中間地点にある状態、サルコペニア:筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態

3.障がいのある方ではどうでしょうか?

身体不活動の傾向から生活習慣病、本来は高齢者に見られるフレイル状態・サルコペニア状態、さらに障がいから派生

する二次障がいをお持ちの方が多くなります。何もしなければ健康状態の悪化、介護の必要度の増加をきたすことになります。

4.障がいのある方へのスポーツ参加のお勧め

パラリンピックの生みの親であり、「失ったものを数えるな、残された機能を最大限に活かせ」の名言でも有名なLudwig Guttman博士が障がい者がスポーツを行う意義を示しています(表1)。

さらに健康寿命の延伸との関連で言えば、スポーツはその阻害因子である生活習慣病、サルコペニア、フレイル等の予防、改善に大きな力となります。

現在では、障がいの種類やご本人の興味により選べるスポーツ種目は種々あります。是非一度東京都障害者総合スポーツセンターを訪問してみてください。まず見学から始めてはいかがでしょうか。

最後に、大分国際車いすマラソンで10連覇を含む14回の優勝を成し遂げ、昨年まで世界記録保持者でもあったHeinz Frei(スイス)の言葉を送ります。

「健常者はスポーツをしたほうがよいが、障がい者はスポーツをしなければならない。」



東京保健医療専門職大学
リハビリテーション学部
理学療法学科 教授
佐久間 肇
医学博士、医師(総合内科専門医、
神経内科専門医、リハビリ科専門医)

はじめまして、東京保健医療専門職大学の佐久間と申します。

本学は、「年齢や障がいの有無に関わらず多様な生活者が共生できる社会の実現と発展を支えることができる実務リーダーたるリハビリテーション専門職養成」を目的に2020年4月に江東区塩浜に設立されました。折しも2021年11月17日に、長期計画において本学と同じ様に「誰もが自立し安心して暮らせる共生社会の実現」を目指して障がい者福祉や高齢者福祉の施策を推進されている江東区と福祉事業(高齢者・障がい者分野)に係る連携協定を締結したところであり、今後もその一環として特に高齢者、障がい者のリハビリ、スポーツ活動参加等を推進してまいります。

私自身も30年来、障がい者の健康管理とスポーツ参加を主テーマに研究を続けており、この度、江東区健康スポーツ公社で「障がいのある方のスポーツ推奨」をテーマに本紙を発行されるということでお声がけをいただきました。

65歳以上の要介護者等の介護が必要になった主な原因

(令和2年、内閣府:高齢者社会白書)

脳血管疾患 (脳卒中) 15.1%	心臓疾患 4.7%	関節疾患 10.2%	認知症 18.7%	骨折・転倒 12.5%	高齢による衰弱 13.8%	その他・不明・不詳 24.9%
-------------------------	--------------	---------------	--------------	----------------	------------------	--------------------

(表1) 障がい者スポーツの意義(Ludwig Guttman)

①全身的な機能の回復に有効である。

自主的、積極的なスポーツによって筋力、協調運動、巧緻性、スピードや持久力といった基本的な体力を含めた全身的な機能が回復・向上される。

②心理的な側面からの効果大きい。

スポーツによって心に余裕を持たせ、自信や勇気をとれどし、物事に積極的に取り組む姿勢が呼び覚まされる。

③社会への適応に大きな自信となる。

スポーツは一人で行うよりも集団で行うことがより楽しく、より運動効果を高めることができる。障がいにより孤独になりがちな障がい者にとって、スポーツは社会の一員としての自信を取り戻すために有効である。



“快適環境”を追い求めて...

dik 株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区神田三輪町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

<http://www.dikd.co.jp>

いよいよ北京2022パラリンピックが開幕



区内在住パラリンピアン 新田佳浩さん(日立ソリューションズ チームAURORA)を皆で応援しよう。

新田さんは区内在住のパラリンピアンで、1998年の長野パラリンピック大会から今回の北京パラリンピック大会で、7大会連続出場。これまでに金3銀1銅1のメダルを獲得。日本の冬季の障害者スポーツを代表する選手です。

オフシーズンには、区内小中学校での講演やノルディックウォーキングの体験会を行い、障害者スポーツの素晴らしさやパラリンピックやワールドカップでの体験を多くの区民の皆さんに伝えています。左腕に障害のある新田さんの好きな言葉はパラリンピックの父といわれているグッドマン博士の「あるものを最大限活かせ」という言葉。新田さんを応援しましょう。

3月3日は耳の日です



補聴器のことなら
城東補聴器センター
におまかせください

私たちが
お手伝い
いたします

■認定補聴器専門店

城東補聴器センター

錦糸町店: ☎03-3624-3304

墨田区太平3-1-2

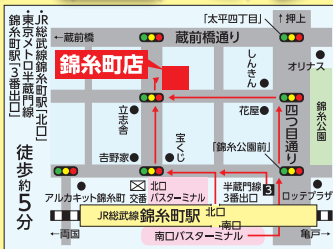
一之江店: ☎03-5663-3304

江戸川区一之江7-88-20

<http://www.johto-hochoki.com>

城東補聴器 検索

営業時間(両店とも)
10:00~17:30 日・祝定休



フィットネスクラブ GOLD'S GYM

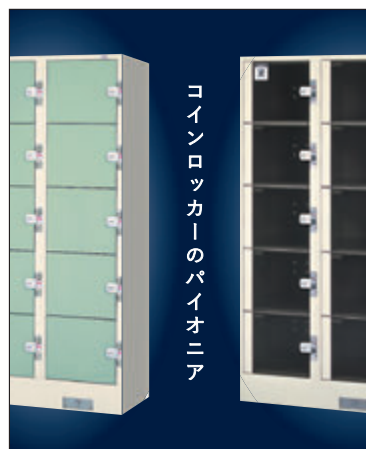
エリアメンバーなら
2店を使い放題!!



公式ホームページ
詳しい情報は
こちらから

ダンス・格闘技スクールも併設!!

¥500 施設体験
※東陽町、南砂町にて1回限り有効。要身分証。
※ご利用が初めての方で2022年3月31日まで有効。



ALPHA
Innovation for Access

www.alpha-locker.com

株式会社アルファロッカーシステム
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦 1-6-8