応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.119　令和6年（2024年）7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

夏を安全に過ごそう！

Cooling Shelters

亀戸スポーツセンター

区民体育館がクーリングシェルターに指定されました。

熱中症に気をつけよう！

安全な夏の過ごし方

近年、健康寿命の延伸を目的として、日常生活に運動習慣を取り入れることが推奨されています。（公財）江東区健康スポーツ公社の管理する健康センターや区民体育館（スポーツ会館、各スポーツセンター）においても、教室やイベント事業等で皆さまの運動習慣づくり・健康づくりをサポートしています。

一方で、昨夏に東京都八王子市で最高気温39.1℃を記録するなど、「危険な暑さ」という言葉もよく耳にするようになっています。また、日中だけでなく熱帯夜が長期化する傾向にあり、夏を過ごすのが年々大変になってきています。

今号では、元気に夏を越えられるよう「安全な夏の過ごし方」を提案します。

令和6年9～12月開催
第2期教室募集情報は4面へ

スポーツくじ
WINNER　toto　BIG
スポーツ振興くじ助成事業

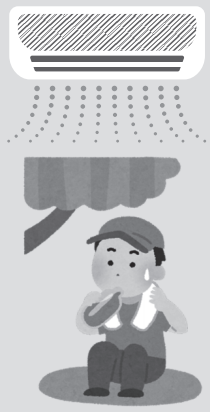
◎「危険な暑さ」は逃げるが勝ち!

誰しも涼しい日だけ活動することはできません。買い物であったり、仕事であったり、外せない用事であったり、外出しなければならないことがありますよね。しかし、絶対に無理は禁物です。熱中症になってしまっては元も子もありません。安全に夏を過ごすためには、「暑さから逃げる」ことを意識しましょう。

熱中症とは?

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで、体内に熱がこもり体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。初期症状としてはめまいや顔のほてり、体のだるさや吐き気、汗のかきかたが普段と異なる、立ちくらみ、まっすぐ歩けないなどが挙げられます。

熱中症対策



熱中症は日常生活の工夫で防ぐことができます。

- ●暑い時間の外出は控える
- ●エアコンや扇風機で温度を調整
- ●外出時は日陰や空調設備が整っている場所でこまめに休憩をとる
- ●日傘やアームカバー、ネッククーラー、冷却剤、うちわ・扇子、携帯型扇風機などを使って暑さ対策をしっかりする

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を活用しよう!

クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートが発表された場合、暑さをしのげる場所として利用できる施設のことです。区民体育館を含む、江東区内56の施設(43の区施設及び13の都施設)が指定されました。各施設にて、涼んでいただけるスペースを用意いたしますので、ご活用ください。

深川スポーツセンター

暑さを確認しよう!

10月23日(水)まで、「熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート」が運用されています。これらは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、翌日・当日の日最高暑さ指数(WBGT)が33(予想値)に達する場合に発表されます。自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人を守りましょう!

環境省熱中症予防情報サイト熱中症警戒アラート
(https://www.wbgt.env.go.jp/)

給水スポット

健康センター、区民体育館は"Tokyowater Drinking Station"に登録されています。どなたでも気軽に給水スポットとしてご活用いただけます。是非ご利用ください。

◎生活習慣を整えよう! 生活習慣の基本は「運動」「睡眠」「栄養」!

熱中症予防だけでなく、夏を安全に過ごすには生活習慣を整えることが大切です。生活習慣の乱れは自律神経の乱れにつながり、自律神経の乱れが体調不良(夏バテや熱中症)のリスクを高めます。

運動編　上手に汗をかき、体内にこもった熱を逃がそう!

前述のとおり、体内に熱がこもり体温調節機能がうまく働かなくなった状態が熱中症です。人は気温が上がってくるとともに、自然と暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」と言います。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、体の表面から熱を逃がしやすくなりますが、暑熱順化が十分でないと放熱が追い付かず、熱中症のリスクが高まります。汗をかくためには有酸素運動がおすすめです。

区民体育館を上手に使おう!

プール夏季期間営業開始　7/19～8/31の間、プールの営業時間が9:00～21:45(通常9:30～21:45)に変更となります。

江東区には、6つの区民体育館(スポーツ会館、各スポーツセンター)があります。会員登録の必要なく、1回から気軽にご利用いただけます。区民体育館では、トレーニング室、プール(深川スポーツセンターを除く)、体育室等で開催する各種目で、個人利用ができます。22時まで開館していますので、仕事帰りや夕方以降の気温が下がってからの時間帯などに運動習慣を取り入れてみませんか?空調が効いていますので、日中でも暑さを避けながらご利用いただけます。

※利用時間は種目により異なります。詳しくは公社ホームページにて。

利用方法

豆知識

空いてる夕方以降を狙おう!

各区民体育館とも、夏場でも夕方以降は比較的空いてきます。健康スポーツ公社YouTubeチャンネルで混雑状況を発信しています。ご活用ください。

公益財団法人江東区健康スポーツ公社
YouTube　公益財団法人江東区健康スポーツ公社

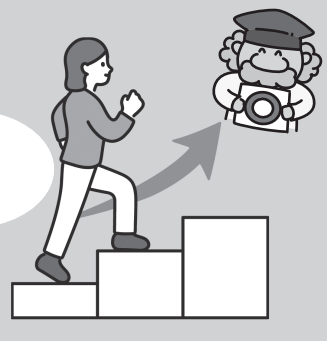
豆知識

スポーツ施設を拠点に走り出そう!
ランニングステーション

仕事帰りなど直射日光の避けられる時間帯等にランニングをしてみてはいかがでしょうか?区民体育館を拠点にランニングを行う方を対象に、更衣室(ロッカー、シャワー)をご利用いただけるランニングステーション事業を実施しています。

自宅でできる有酸素運動

- ・その場足踏み(ながら運動も有効)
- ・ステップ運動(玄関の段差の上り下りなど)
- ・エア自転車こぎ
(寝転がった状態で足を回転させる)



睡眠編

しっかり休む（眠る）ための準備をしよう！

暑さを乗り切り、疲れを残さないために休息・睡眠は重要です。睡眠の質を向上させるためには、体温を上げる事が重要です。徐々に体温が下がっていく事で眠りやすくなります。

湯船にしっかり浸かる

豆知識

暑い夏は、ついシャワーで済ませてしまうことがあるかもしれませんが、お湯にゆったり浸かることが、心身のリラックス効果をもたらし、快眠につながります。

【ポイント】
- 就寝予定の1～2時間前を目安に入浴をすませる
- 38～40℃程度の熱すぎないお湯にゆったり浸かること
- 入浴後はしっかりと水分を補給する

ストレッチでリラックス

豆知識

快眠のために適度な疲労を感じることで、寝つきが良くなり睡眠の質が高まります。ストレッチは気軽に始められる運動の1つです。リラックス効果だけでなく、体温も上がります。

『おすすめストレッチ』
- 全身伸ばし
- もも裏・股関節ストレッチ

栄養編

正しい食生活で夏バテしない身体を作りましょう

暑さに打ち勝つ体力をつけるには、しっかりと栄養補給をすることが大切です。健康センターの『栄養相談』を担当していただいている管理栄養士の岡島治子先生に夏バテ予防の栄養素などのアドバイスをお聞きしました。

今年も暑い夏がやってきました。暑さや冷房で自律神経が乱れることによる消化機能の低下や食欲不振、さらに暑さによる睡眠不足も重なって、慢性的に疲労がたまるのが「夏バテ」です。楽しく夏を過ごすためにも、正しい食生活と十分な水分補給で夏バテ予防をしていきましょう。

①1日3食の食生活で生活リズムを整えましょう

朝食は一日を元気にスタートさせるための大事なスイッチ。食欲のないときは、ヨーグルトやフルーツなど簡単なものでも良いので少しでも食べましょう。欠食せずに1日3食摂って生活リズムを整えることは、夏バテ予防の体づくりに大切です。

②食事は主食・主菜・副菜を揃えましょう

毎食、主食・主菜・副菜を揃えると1日に必要な栄養がバランス良く摂れます。例えば、お昼は簡単にそうめんやひやむぎなど主食だけになりがちですが、麺に肉や卵などの蛋白質とトマト・みょうが・キュウリなどの夏野菜をトッピングすると一つの器の中で主食・主菜・副菜が整います。

- **主食（ご飯・パン・麺）**は体を動かす**エネルギー源**になります。
- **主菜（肉・魚・卵・大豆製品）**は体作りに大切な**蛋白質**を多く含みます。
- **副菜（野菜・きのこ・海藻類）**は不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**の供給源です。

③夏バテ予防の栄養素をとりましょう

★ビタミンB1➡豚肉・ウナギ・レバー・豆類・玄米 等

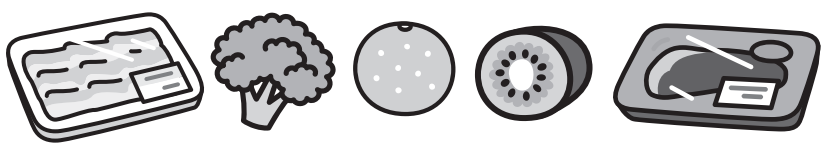
エネルギーを生み出すときに必要なビタミンで、「疲労回復のビタミン」と言われています。ニンニクやネギ類と一緒に摂ると吸収率がさらに良くなります。

★クエン酸➡柑橘類・梅干し・酢 等

エネルギーを効率よく燃焼させ、疲労回復を早めます。

★ビタミンC➡パプリカ・ブロッコリー・ゴーヤ・キウイ・柑橘類 等

暑さや疲労からくるストレスを和らげ、紫外線から身体を守ります。



④こまめに水分補給しましょう

起床時と就寝前、入浴前後には忘れずにコップ1杯の水を飲みましょう。日中ものどの渇きを感じる前に、少量ずつでもこまめに飲むことが大切です。清涼飲料水には糖質が多く含まれるものが多く、糖質過多も疲労の原因になりかねません。水分補給は水や麦茶等のカフェインを含まない飲物にし、運動中などたくさん汗をかくときは経口補水液がお勧めです。運動後に仲間とお酒を飲む機会があるかもしれませんが、アルコールは利尿作用があり、飲んだ分以上の水分を排出し、水分補給にはならないのでご注意を。

フードドライブ：区民体育館でも回収しています。

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、フードバンク団体等を通じて、広く福祉団体や施設などに提供する活動です。使いきれない手つかずの食品（未利用食品）がありましたら、捨てずに区の常設回収窓口にお持ちください。詳しくは江東区ホームページにて。区民体育館も常設回収窓口です。

栄養相談・運動相談

健康センター（東陽2-1-1）では、毎月「栄養相談」と「運動相談」を実施しています。食に関するお悩みや効果的な運動方法など、専門の指導員による個別指導を行います。お気軽にご相談ください。詳しくは健康センターホームページをご覧ください。

令和6年度第2期教室（9～12月開催）一覧（申し込み方法は7面に掲載）

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

施設から一言

田中光監修こども体操教室開催!
そのほか新規教室も始まります。

シニア（65歳以上）対象教室

※令和6年度第1期教室（令和6年4月以降開催分）より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00～14:00	木	9/5～12/19（16回）	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	30人	8,320円

一般対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
有2	bodyART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ※1	9:30～10:30	火	9/10～12/24（14回）	各40人	7,980円
有3	バドミントン	10:30～12:00		9/3～12/17（14回）		9,380円
有4	脂肪燃焼＆からだ引き締めEX	19:00～20:00		9/10～11/26（10回）	30人	5,700円
有5	ピラティス ※1	10:00～11:00	水	9/11～12/25（16回）	25人	9,120円
有6	身体を整えるコアトレ ※1	10:30～11:30	木	9/12～12/19（15回）	25人	8,550円
有7	ヨガ ※1	10:00～11:00	金	9/6～12/20（16回）	45人	9,120円
有8	リフレッシュヨガ ※1	19:30～20:30		9/6～12/20（16回）	40人	9,120円
有9	アクアビクス	10:00～11:00	火	9/10～12/24（14回）	各30人	9,520円
有10	アクアボディワークアウト		木	9/19～11/21（10回）		6,800円

女性対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
有11	ベリーダンス	18:30～19:30	月	9/30～12/16（6回）	各30人	3,420円
有12	ハワイアンフラ	10:00～11:00	水	9/11～12/25（16回）		9,120円
有13	ナイトフラ	19:15～20:30				9,120円
有14	レディーススイミング	10:00～11:00		9/11～12/25（16回）	40人	10,880円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	対象	定員	受講料
有15	キッズチャレンジ体操 ※2	15:45～16:45	火	9/3～12/24（15回）	3～5歳児	30人	10,800円
有16	親子フィットリトミックくま ※2	9:45～10:45	木	9/5～12/19（16回）	教室初日に1歳10ヵ月～3歳児と保護者	各25組	13,120円
有17	親子フィットリトミックひよこ ※2	11:00～12:00			教室初日に生後8ヵ月～1歳9ヵ月児と保護者		13,120円
有18	こども体操＆ママトレ体験	16:00～17:00	金	10/11～11/15（6回）	3・4歳児	20人	4,320円
有19	田中光監修 親子体操	10:00～10:50	日	9/8～12/22（7回）（隔週）	2～4歳児と保護者	各30組	6,510円
有20	田中光監修 こども体操	11:10～12:00			4・5歳児		6,510円
有21	親子水泳（土）A ※2	9:30～10:30	土	9/28～12/21（12回）	おむつのとれた3～5歳児と保護者		8,760円
有22	親子水泳（土）B ※2	10:40～11:40					8,760円
有23	親子水泳（日）A ※2	9:30～10:30	日	9/29～12/22（12回）	おむつのとれた3～5歳児と保護者		8,760円
有24	親子水泳（日）B ※2	10:40～11:40					8,760円
有塾	スポーツ塾	13:30～15:30	土	9/7～3/15（7回）	小学生	80人	3,640円

※1「bodyART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～」「ヨガ」「リフレッシュヨガ」「ピラティス」「身体を整えるコアトレ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2「キッズチャレンジ体操」「親子フィットリトミックくま」「親子フィットリトミックひよこ」「親子水泳」は対象にご注意ください（対象について詳しくはホームページをご確認ください）。
※3 有18教室は初回・最終回を除き、親子分離方式で開講予定です。

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

施設から一言

あなたに合った教室で
エンジョイ&リフレッシュ!

シニア（65歳以上）対象教室

※令和6年度第1期教室（令和6年4月以降開催分）より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
亀1	レクリエーション	11:00～12:00	火	9/10～12/17（13回）	レクリエーションを行い楽しくカラダを動かし体力維持向上を図ります。	30人	5,200円
亀2	免疫力アップ体操	10:00～11:00	水	9/11～12/18（15回）	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目指します。	60人	6,000円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30	木	9/12～12/19（15回）	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	7,800円

一般対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
亀4	体幹アップトレーニング プラス※	9:30～10:30	火	9/10～12/17（13回）	42人	7,410円
亀5	ハワイアンフラ	11:00～12:00			各40人	7,410円
亀6	太極拳	13:15～14:15				7,410円
亀7	体幹アップトレーニング※	11:30～12:30	水	9/11～12/18（15回）	42人	8,550円
亀8	リラックスヨガ	13:30～14:30			40人	8,550円
亀9	ソフトテニス	19:30～21:00		10/9～12/11（10回）	24人	6,000円
亀10	ヨガ	9:30～10:30	木	9/12～12/19（15回）	各40人	8,550円
亀11	美調整ストレッチ	11:00～12:00				8,550円
亀12	卓球	19:00～20:30		11/7～12/26（8回）	30人	4,800円
亀13	ナイトフラ	19:30～20:30		9/12～12/19（15回）	40人	8,550円
亀14	バドミントン	19:30～21:00		8/29～10/31（10回）	48人	6,700円
亀15	アクアビクス	11:15～12:15	水	9/11～12/18（15回）	36人	10,200円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※「体幹アップトレーニングプラス」「体幹アップトレーニング」はどちらか１つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

一般対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
亀16	水中ウォーキング＆エクササイズ	9:30～10:30	金	9/13～12/13（14回）	各36人	9,520円
亀17	スイミング	11:00～12:00				9,520円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	対象	定員	受講料
亀18	キッズチア	16:00～17:00	水	9/11～12/18（15回）	5歳児～小学生	35人	11,250円
亀19	キッズ体操	15:30～16:30	木	9/19～11/7（8回）	4・5歳児	30人	5,760円
亀20	ミニバスケットボールA	15:30～16:30	金	9/13～12/13（14回）	小学1～2年生	各50人	7,280円
亀21	ミニバスケットボールB	16:40～17:40			小学3～6年生		7,280円
亀22	幼児水泳	15:00～16:00			4・5歳児	各30人	14,140円
亀23	こども水泳	16:30～17:30			小学生		14,140円
亀塾	スポーツ塾	9:30～11:30	土	9/7～3/15（8回）		80人	4,160円

工業用ゴム切削・加工メーカー
山豊護謨株式会社
ゴムの事ならヤマトヨゴムへ！
KOTO BRAND
〒135-0004　東京都江東区森下3-5-8
TEL：03-5624-8088 FAX：03-5624-6330
https://www.yamatoyogomu.co.jp

マミ体操クラブ
～江東区のキッズチアダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～
マミ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/
MAMI_GYMNASTICS
マミ体操クラブInstagram

ウルトラファインバブル生
雑菌（レジオネラ属菌など）の増殖を防
カラダに優しいプール水に大変身！
初期費用0円、月々16，500円～ご利
いただけます。設置も簡単。※ろ過機1台あたりの
有限会社　アクアティック
〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-30
http://www.aquatic.co.jp　Mail : info@auatic.co.

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(業10) 木場公園 徒歩3分
　(門21) 木場四丁目 徒歩5分

施設から一言

多くの利用者とともに
運動やる気スイッチオン!

シニア(65歳以上)対象教室

※令和6年度第1期教室(令和6年4月以降開催分)より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北1	健康体操	13:00～14:00	火	9/3～11/26(11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。	35人	4,400円
北2	体力アップ体操	9:10～10:10	木	9/5～11/7(10回)	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。	各25人	4,000円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00～12:00		9/5～11/28(13回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		6,760円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北4	身体を整えるコアトレ	11:15～12:15	火	9/3～12/10(13回)	25人	7,410円
北5	太極拳	9:10～10:10	水	9/4～11/20(12回)	40人	6,840円
北6	ヨガ(水)※1				25人	6,840円
北7	ソフトエアロビクス	11:00～12:00			40人	6,840円
北8	バドミントン	19:30～21:00			60人	8,040円
北9	ヨガ(木)※1	13:00～14:00	木	9/5～11/28(13回)	40人	7,410円
北10	ピラティス(木)※1	19:00～20:00			25人	7,410円
北11	ピラティス(金)※1	9:10～10:10	金	9/6～11/22(12回)	各40人	6,840円
北12	発声エクササイズ	11:00～12:00		9/20～11/22(10回)		5,700円
北13	ヨガ(土)A ※1	9:20～10:20	土	9/7～11/16(11回)	各25人	6,270円
北14	ヨガ(土)B ※1	10:50～11:50				6,270円
北15	アクアビクス(火)	19:00～20:00	火	9/3～12/10(13回)	各40人	8,840円
北16	スイミング(水)	11:45～12:45	水	9/4～11/20(12回)		8,160円
北17	アクアビクス(金)	10:00～11:00	金	9/6～11/22(12回)		8,160円
北18	スイミング(金)	18:45～19:45				8,160円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北19	ハワイアンフラ	11:00～12:00	水	9/4～11/20(12回)	25人	6,840円
北20	レディーススイミング	10:00～11:00	木	9/5～11/28(13回)	50人	8,840円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
北21	コアラ体操	9:30～10:30	火	10/1～11/26(8回)	2～4歳児と保護者	25組	6,560円 (双子 7,360円)
北22	げんキッズ体操	16:00～17:00			4～5歳児	40人	5,760円
北23	ミニバスケットボール		木	9/5～11/21(12回)	小学生	50人	6,240円
北24	卓球	17:30～19:00	金	10/4～12/6(10回)	小学3～6年生	30人	5,500円
北25	こども水泳(火)A	15:45～16:45	火	10/1～11/26(8回)	小学1・2年生	各30人	8,080円
北26	こども水泳(火)B	16:45～17:45			小学3～6年生		8,080円
北塾	スポーツ塾	9:30～11:30	土	9/28～2/22(5回)	小学生	60人	2,600円

※1 ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

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(5番) 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

施設から一言

新たに、4教室(東7・8・20・21)を開講します!お仕事帰りや休日等にぜひお楽しみください。

シニア(65歳以上)対象教室

※令和6年度第1期教室(令和6年4月以降開催分)より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	体力アップ体操(火) ※1	9:00～10:00	火	9/10～12/17(13回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	5,200円
東2	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30			転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	6,760円
東3	体力アップ体操(水) ※1		水	9/11～12/18(15回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	6,000円
東4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00～14:00	金	9/13～12/13(14回)	イスに座ってのストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。	35人	7,280円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東5	バドミントン(火) ※2	10:30～12:00	火	9/10～12/10(12回)	48人	8,040円
東6	エアロビクス	14:50～15:50		9/10～12/17(13回)	各50人	7,410円
東7	ZUMBA®	19:45～20:45				7,410円
東8	初級スイミング(水)※4	19:00～20:00	水	9/11～12/18(15回)	40人	10,200円
東9	バドミントン(水) ※2	19:30～21:00		9/11～11/27(12回)	60人	8,040円
東10	ヨガ(木) ※3	14:30～15:30	木	9/12～12/19(15回)	50人	8,550円
東11	筋膜リリース	19:45～20:45			40人	8,550円
東12	ヨガ(金) ※3	9:15～10:15	金	9/13～12/13(14回)	50人	7,980円
東13	ハワイアンフラ	14:30～15:30			30人	7,980円
東14	アクアビクス(火)	11:00～12:00	火	9/10～12/17(13回)	各40人	8,840円
東15	水中らくらく運動	14:00～15:00	水	9/11～12/18(15回)		10,200円
東16	中級スイミング ※4	11:00～12:00	木	9/12～11/28(12回)	30人	8,160円
東17	初級スイミング(金)※4		金	9/13～11/29(12回)	36人	8,160円
東18	水中ウォーキング	14:00～15:00		9/13～12/20(15回)	各40人	10,200円
東19	アクアビクス(金)	19:00～20:00				10,200円
東20	ヨガ(土) ※3	9:15～10:15	土	9/14～12/21(14回)	各25人	7,980円
東21	骨盤底筋トレ	10:45～11:45				

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
東22	キッズチア	16:30～17:30	火	9/10～12/17(13回)	小学生	50人	9,750円
東23	ミニバスケットボールA	15:30～16:30	水	9/11～12/18(15回)	小学1・2年生	各25人	7,800円
東24	ミニバスケットボールB	16:40～17:40			小学3・4年生		7,800円
東25	ミニバスケットボールC	17:50～18:50			小学5・6年生		7,800円
東26	幼児体操	16:00～17:00	木	9/19～11/28(11回)	4・5歳児	30人	7,920円
東27	キッズ空手	18:00～19:00			5歳児～小学生	40人	5,720円
東28	こども水泳A	15:45～16:45	金	9/20～11/22(10回)	小学1・2年生	各30人	10,100円
東29	こども水泳B	16:45～17:45			小学3～6年生		10,100円
東塾	スポーツ塾	9:25～11:30	土	9/21～3/15(6回)	小学生	80人	3,120円

ヨガ教室、筋膜リリース教室、骨盤底筋トレに参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1～※4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込みください。複数申込みはできません。

オンラインヨガ教室

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します。

期間:9/8～12/15　時間(曜日・回数):10:00～11:00(日曜・全15回)
受講料:8,550円(Zoomで配信)
※録画した教室内容を1週間視聴できる「見逃し配信」を行います。
　ぜひ、ご活用ください。

オンライン教室
申込みはこちらから

生成器のプール運用で
ぎ保湿・血流促進効果のあるキレイで
利用
料金です。
03
.jp
水に親しみ、水と遊ぶ
AQUATIC
ultra fine bubble pool

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

HiKAL KANZAI
光管財株式会社
・建物総合管理業務　・設備保守業務
・警備 受付等業務　・学校用務業務
・図書館業務　・貯水槽清掃業務
〒123-0842　東京都足立区栗原三丁目10番19-105号
TEL.03-3849-9261　FAX.03-3849-9267

深川スポーツセンター

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

交通機関

・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

施設から一言

パリ五輪種目でもあるクライミングが人気です!

シニア(65歳以上)対象教室

※令和6年度第1期教室(令和6年4月以降開催分)より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
深1	体力アップ体操（火）※1	13:30～14:30	火	9/3～12/17（14回）	身体を上手に使い動く為のウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。	各40人	5,600円
深2	レクリエーション ※1	9:30～10:30	水	9/4～12/18（16回）	頭と身体を結び健康に役立つストレッチ、トレーニング、レクリエーションを行います。		6,400円
深3	健脚力アップ体操 ※1	11:00～12:00			自分の脚で歩き続けられるように身体を機能的に使い多種な運動を行います。		6,400円
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30～10:30	木	9/5～12/19（16回）	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		8,320円
深5	体力アップ体操（金）※1	13:30～14:30	金	9/6～12/20（16回）	身体を上手に使い動く為のウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。		6,400円
深6	筋力アップ体操 ※1				ストレッチで身体を整え、生活動作に必要な筋力を維持増進する運動を行います。		6,400円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
深7	ナイトクライミング ※2	19:00～20:00	月	9/30～12/16（6回）	16人	9,000円
深8	シェイプアップ体操① ※3	9:30～10:30	火	9/3～12/17（14回）	各35人	7,980円
深9	シェイプアップ体操② ※3	11:00～12:00				7,980円
深10	身体を整えるコアトレ	15:15～16:15			25人	7,980円
深11	バドミントン（火） ※4	19:00～20:30			64人	9,380円
深12	卓球			9/3～11/5（8回）	30人	4,800円
深13	朝活ヨガ	7:30～8:15	水	9/4～9/25（4回）	30人	3,200円
深14	バドミントン（水） ※4※5	9:00～10:30		9/4～12/18（16回）	32人	10,720円
深15	中級者バドミントン ※4※7	10:45～12:15			28人	12,960円
深16	柔道(一般) ※9	19:00～20:30			20人	9,120円
深17	ピラティス	9:30～10:30	木	9/5～12/19（16回）	40人	9,120円
深18	吹矢＆呼吸体操	13:30～14:30		9/5～11/7（10回）	20人	6,200円
深19	バドミントン（金） ※4※6	9:00～10:30	金	9/6～12/20（16回）	32人	10,720円
深20	体力＆免疫力アップ体操	9:30～10:30			35人	9,120円
深21	クライミング	10:00～11:00		9/6～10/11（6回）	16人	9,000円
深22	リフレッシュ体操	11:00～12:00		9/6～12/20（16回）	35人	9,120円
深23	発声エクササイズ	14:00～15:00		9/6～12/6（14回）	20人	7,980円
深24	リラックスヨガ ※8	8:50～9:50	土	9/7～12/21（15回）	各45人	8,550円
深25	パワフルヨガ ※8	10:05～11:05				8,550円
深26	ヨガ ※8	11:20～12:20				8,550円
深27	はじめてのなぎなた（一般）※9	19:00～20:30		10/19～12/21（10回）	20人	5,700円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
深28	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	9/5～12/19（16回）	40人	9,120円
深29	レディースバドミントン ※4※6	10:45～12:15	金	9/6～12/20（16回）	64人	10,720円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	対象	定員	受講料
深30	ミニバスケットボールA	15:00～16:00	水	9/4～12/18（16回）	小学1～3年生	各60人	8,320円
深31	ミニバスケットボールB	16:10～17:10			小学3～6年生		8,320円
深32	冬季小学生体操	16:00～17:00		11/27～12/18（4回）	小学1～3年生	30人	4,000円
深33	キッズバク転チャレンジ	16:15～17:15		9/4～10/2（5回）	小学1～6年生	各20人	10,000円
深34	柔道(小中学生) ※9	19:00～20:30		9/4～12/18（16回）	小中学生		8,320円
深35	DANCE!DANCE!DANCE!	16:30～17:30	金	9/6～12/20（16回）	小学1～4年生		11,520円
深36	ベビー体操（土）	10:10～11:00	土	9/7～12/21（15回）	1・2歳児と保護者	各20組	12,300円 双子13,800円
深37	ひよこ体操（土）	11:10～12:00			2・3歳児と保護者		12,300円 双子13,800円
深38	ジュニアクライミングスクール	9:30～10:30		9/7～11/16（6回）	小学3～6年生	12人	9,000円
深39	親子クライミングスクール	11:00～12:00			4歳～小学6年生と保護者	6組	18,000円
深40	はじめてのなぎなた(小中学生) ※9	19:00～20:30		10/19～12/21（10回）	小中学生	20人	5,200円
深塾	小学生深川スポーツ塾	9:30～11:30		9/21～3/15（8回）	小学1～6年生	100人	4,160円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1、※3～4、※8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込みください。複数申込みはできません。
※2 中学生も参加可能です。※9 一般と小中学生合わせて20人です。

	教室名 / コース	対象（※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区分と同等。）
※ 5	バドミントン（水）	初心者～ 4 部相当
※ 6	バドミントン（金）、レディースバドミントン	初心者～ 4 部・3 部相当
※ 7	中級者バドミントン	3 部～ 2 部相当

江東区スポーツ会館

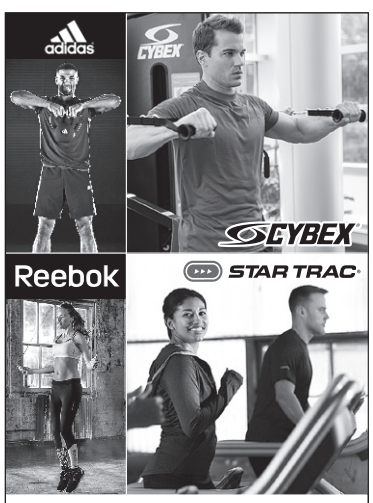
〒136-0073　北砂1-2-9
☎ 3649-1701／ FAX 3649-3123

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

改修工事の為教室開催はございません。

休館期間
令和6年10月
～令和8年3月末(予定)



オフィス用品・学校用品・防災用品
KATORI
株式会社香取
TEL 03(3646)3571　FAX 03(3649)4951
オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに！教材に！ECOに！　さらなる創造力を!

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
https://www.fep0294.co.jp

第2期教室 申込方法

申込方法 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。

申込開始	申込締切	メール送信日	支払締切	追加申込み受付開始
7月15日（月・祝）	7月31日（水） （WEB 24:00 締切）	8月4日（日）	8月17日（土） 21:00まで	8月11日（日） 9:00より

WEB

①スマホなどから二次元コードを読み込み、予約サイト（要登録）
→ ②登録・ログイン後事業・施設を選び、カレンダーより教室を選択
→ ③申込者情報を入力して、申込み完了(メールが届きます)
→ ④機械抽選後メールで当選・落選が通知されます
→ ⑤当選者は各施設受付窓口にて期限までに受講料の支払い

●検索画面では、カレンダーの開催初日に表示されています。教室名をクリックしてお申込みください。
※教室名がクリックできない場合は、ログインをし直してください。

往復はがき 以下を参考に往復はがきでお申込みください。

63 返信 □□□-□□□□ 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 ④学年（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
＜返信・表＞	＜往信・裏＞

窓口 返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口にある申込用紙で、お申込みください。

《共通注意事項》
- ●申込者が一定数(最少催行人数)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。
- ●申込みは、1教室につき1つの申込みとし、1つの申込みで1人（1組）となります。
- ●同じ住所に住む家族が同じ教室に申込む場合、1つの申込みで3人まで可能です。
- ●抽選は、区内在住・在勤・在学者を優先します。

キャッシュレス決済対応しています

教室事業のキャッシュレス決済が可能となりました。

体育功労者・体育優秀選手・体育優秀チーム等の表彰・栄章の受賞

体育功労者（10名）

橋本　清美（水泳）
細谷　　進（ソフトテニス）
清野　正子（バレーボール）
川島　義和（剣道）
橋本　和佳（柔道）
阿部　香織（バドミントン）
両角　康雄（テニス）
三宅　一枝（ラジオ体操）
中村美奈子（ソフトボール）
山中　信子（太極拳）

スポーツ功労者（6名）

金子　祐樹（バドミントン）
松友美佐紀（バドミントン）
杉山　　薫（バドミントン）
渡邉　航貴（バドミントン）
大澤　春花（サッカー）
大橋　　愛（スポーツ協会）

スポーツ功労チーム（1チーム）

BIPROGY バドミントンチーム（女子）（バドミントン）

体育優秀選手（132名）

石見源太郎（陸上競技）
佐貫　有彩（陸上競技）
小栗　昇大（陸上競技）
青木　誠也（陸上競技）
益城　蒼空（陸上競技）
天方　洋介（陸上競技）
山崎　綾菜（陸上競技）
佐久間理緒（陸上競技）
前田　蒼空（陸上競技）
岩田　悠杜（陸上競技）
稲﨑　拓己（陸上競技）
山﨑　夏奈（陸上競技）
各務　勇喜（水泳）
柿添　武文（水泳）
藤島　千里（水泳）
小沢　文子（ソフトテニス）
大山　泰子（ソフトテニス）
福島　　悟（ソフトテニス）
三ツ川　清（ソフトテニス）
緒方　勇紀（ソフトテニス）
簑浦　良佑（ソフトテニス）
増野　秀夫（卓球）
東海林冴子（剣道）
阿比留宏貴（剣道）
鎌田　鈴子（剣道）
児玉みゆき（剣道）
長谷川雅亮（弓道）
阿佐野　康（バドミントン）
高橋まゆみ（バドミントン）
山田　雄一（バドミントン）
松尾　邦正（バドミントン）
福井　剛士（バドミントン）
堀部　麻耶（バドミントン）
宮原　亮太（バドミントン）
岡本麻貴子（バドミントン）
花戸　俊介（バドミントン）
宮崎　綾子（バドミントン）
山村徳太郎（バドミントン）
松田　安信（バドミントン）
多田　崇史（バドミントン）
多田　寛子（バドミントン）
谷口　友章（バドミントン）
谷口　範行（バドミントン）
矢野　節子（バドミントン）
安達　旺伸（空手道）
石井　　亮（空手道）
末廣　瑛菜（空手道）
和田　　響（空手道）
小瀬木　丈（空手道）
児山　一颯（空手道）
瀧川　怜奈（空手道）
大西はる花（空手道）
天久龍之介（空手道）
大森　蒼介（空手道）
原　　希衣（空手道）
佐藤さくら（空手道）
井手　陽翔（空手道）
仲江川水遥（テニス）
木下　文隆（ラジオ体操）
中島　綾香（なぎなた）
池田みちる（なぎなた）
南　　和穂（なぎなた）
池田ひなた（なぎなた）
中山　晶恵（なぎなた）
平野友泉乃（なぎなた）
片岡　　萌（なぎなた）
奈良　柚花（なぎなた）
林　　咲里（なぎなた）
片山　深桜（なぎなた）
加藤真由美（エアロビック）
杉本　凜桜（中体連）
エスコバル登亜（中体連）
仲村　瑠果（中体連）
實松　莉歩（中体連）
池田ななみ（中体連）
上條　正弘（中体連）
平澤　海翔（中体連）
久保　龍真（中体連）
柳瀬　紗良（中体連）
小野　歩夢（中体連）
小山　蒼晟（中体連）
森下　有澄（中体連）
松村　瑠華（中体連）
丸山　優真（中体連）
大澤　陸斗（中体連）
綾部こはる（中体連）
松本　美花（中体連）
藤原　康聖（中体連）
飯塚　　唯（中体連）
北條　蓮介（中体連）
中井　悠大（中体連）
山本　みお（中体連）
岩間　翔琉（中体連）
古川　直人（中体連）
杉本　　葵（中体連）
村山　孔英（中体連）
笠井　彪吾（中体連）
佐藤　遥太（中体連）
梅澤　芽咲（中体連）
中島　杏子（中体連）
櫛野カリック（中体連）
尾樽部れん（中体連）
田邉　　礼（中体連）
柴田　美絆（中体連）
佐々木隆之介（中体連）
杉山　煌騎（中体連）
平川　大雅（中体連）
大野　颯海（中体連）
友清　勇人（中体連）
成澤　絢梨（中体連）
夛川　　杏（中体連）
櫻井　　陸（中体連）
横山　大喜（中体連）
齊藤　克弥（中体連）
門田　悠希（中体連）
門田　怜奈（中体連）
門田　拓磨（中体連）
安河内善太（中体連）
新開　柚来（中体連）
沼田蒼太朗（スポーツ協会）
重松　　陽（スポーツ協会）
飯塚　竜士（スポーツ協会）
安廣　周真（スポーツ協会）
山木　里桜（スポーツ協会）
石井　蒼馬（スポーツ協会）
大野　青空（スポーツ協会）
平田　侑杜（スポーツ協会）
重松　　駿（スポーツ協会）
飯塚菜々夏（スポーツ協会）
新井　結花（スポーツ協会）
新井　汰知（スポーツ協会）
新井　辰弥（スポーツ協会）

体育優秀チーム（34チーム）

第59回墨東五区大会陸上女子4×100mR	（陸上競技）	STARRY WINGS（チアダンス）	（中体連）
第59回墨東五区大会陸上男子チーム	（陸上競技）	江東区立中学校カヌー部	（中体連）
第59回墨東五区大会陸上女子チーム	（陸上競技）	江東区立深川第一中学校バスケットボール部	（中体連）
Nomad.Yankees	（軟式野球）	江東区立深川第四中学校水泳部	（中体連）
江東区女子団体	（卓球）	江東区立深川第五中学校陸上競技部1年男子リレーチーム	（中体連）
江東区剣道連盟選抜チーム（少年）	（剣道）	江東区立深川第五中学校陸上競技部共通男子リレーチーム	（中体連）
江東区剣道連盟選抜チーム	（剣道）	江東区立深川第五中学校陸上競技部（男子）	（中体連）
墨東五区弓道大会五区対抗戦チーム	（弓道）	江東区選抜（女子）（陸上競技）	（中体連）
江東区（女子チーム）	（バドミントン）	江東区選抜（男子）（陸上競技）	（中体連）
江東区（墨東五区大会男子チーム）	（バドミントン）	江東区立亀戸中学校（陸上競技）	（中体連）
江東区（都民体育大会男子チーム）	（バドミントン）	浦安リトルシニア（野球）	（中体連）
江東区選抜（蹴球江東一華）	（サッカー）	東京城南ボーイズ（野球）	（中体連）
江東区選抜U-12	（サッカー）	東京北砂リトルリーグ（野球）	（中体連）
江東クラブ	（なぎなた）	第二砂町中1年女子4×100mRチーム	（中体連）
深川クラブ（軟式野球）	（中体連）	第二砂町中低学年女子4×100mRチーム	（中体連）
江東ラグビークラブ	（中体連）	第二南砂中学校体操部（男子）	（中体連）
Rosy☆Lily（ダブルダッチ）	（中体連）	第二南砂中学校体操部（女子）	（中体連）

生涯スポーツ優良団体（2団体）

しののめクラブ（バドミントン）
葵クラブ（バレーボール）

永年の功績による栄章の受賞（4名）

文部科学大臣表彰　生涯スポーツ功労者：小林　正明（合気道連盟）
東京都スポーツ功労賞表彰　スポーツ功労者：野田　悦子（レクリエーション協会）
（公財）東京都スポーツ協会表彰　生涯スポーツ功労者：松江　政勝（軟式野球連盟）
（公財）東京都スポーツ協会表彰　生涯スポーツ優良団体：水泳連盟

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応えるために。
★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。お気軽に問合わせください。
☎03-3640-6602
魚の目山田⇨検索

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

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

安全と安心をテーマに
○トレーニング機器
介護予防筋トレ機器
健康グッズ
○トレーニング指導
○高齢者介護予防事業
インストラクター募集中
東京体育機器株式会社
TEL:03-3625-6801
https://tokyotaiiku.com/

株式会社
東京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

渡辺・東野選手＆瀬立選手 パリオリンピック・パラリンピック 出場決定！

江東区を拠点に活躍中のバドミントン混合ダブルス渡辺選手・東野選手、パラカヌー瀬立選手が、パリオリンピック・パラリンピックへの出場を決定しました。出場に向けての取り組み、意気込みを教えていただきました。

バドミントン 渡辺・東野選手（わたがしペア）

【Q&A】

Q スポーツセンターにはどのような印象をお持ちですか。

渡辺選手）清潔感のあるスポーツセンターばかりでストレスなく使わせていただいています。

東野選手）とても綺麗で、スポーツをしやすい環境です。

Q どのような練習をしていますか。

渡辺選手）基礎練習、ノック、フィジカルトレーニング等、色々な練習をします。どんな練習でも楽しみながら行うことが一番です。

東野選手）ノック練習や、試合形式の練習、ダッシュトレーニングなどです。特に3対2で行う、レシーブ練習は試合よりも厳しいショットを練習で受けることができます。

Q パリオリンピック・パラリンピックに向けた意気込み

渡辺選手・東野選手）いつも温かいご支援ご声援ありがとうございます。江東区に金メダルを持ち帰れるよう精一杯プレーしてきます。応援よろしくお願いします！

【わたがしペア　プロフィール】
所属企業：
BIPROGY 株式会社
渡辺　勇大選手
（1997 年 6 月 13 日生）
東野　有紗選手
（1996 年 8 月 1 日生）
◎ペアとしての活躍
2021年　東京オリンピックで銅メダルを獲得。
2023年　ダイハツジャパンオープン選手権で日本人初となる混合ダブルスペア優勝。

©BIPROGY

©BIPROGY

パラカヌー 瀬立モニカ選手

【Q&A】

Q スポーツセンターにはどのような印象をお持ちですか。

瀬立選手）私はスポーツ会館のトレーニング室をよく利用します。トレーニング室は多様性を体現した場所です。老若男女、障がいの有無に問わず皆さんが自分の目標を持ってトレーニングに励む姿は行く度に元気をもらっています。

Q どのような練習をしていますか。

瀬立選手）基本はベンチプレス、ダンベルを使用したトレーニングや懸垂を行っています。障がいをもってジムにいくのは気が引けていましたが、スポ館の皆さんはとても優しく接してくださる為、今では最強のサポーターとなっています。

Q パリオリンピック・パラリンピックに向けた意気込み

瀬立選手）江東区で育った筋肉でパリの会場を沸かせたいと思います！頑張ります。

【プロフィール】
所属：パラマウントベッド株式会社
瀬立モニカ選手（1997 年 11 月 17 日生）
江東区立中学校カヌー部出身。
ウェイトトレーニングで鍛えた肩の筋肉から生まれる強いストロークが魅力です。
◎経歴
2016年 リオデジャネイロパラリンピック（KL1）8位入賞
2019年 パラカヌー世界選手権（KL1）5位入賞　（VL1）1位
2021年 東京パラリンピック（KL1）7位入賞
2023年 アジアパラリンピック（KL1）2位

江東区ゆかりのオリンピック・パラリンピック 代表選手の活躍をみんなで応援しよう！

この夏に開催されるパリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会。江東区ゆかりの代表選手の活躍をみんなで応援しませんか？以下の会場にてパブリックビューイングを行う予定です。江東区からパリへ向けて声援を送りましょう。

7月27日（土） 会場：東砂スポーツセンター
スケートボード男子ストリート：堀米雄斗選手
19時　予選　24時　決勝

9月8日（日） 会場：深川北スポーツセンター
パラカヌー：瀬立モニカ選手
日中　準決勝/決勝

くじを買うはエールになる
スポーツくじ　WINNER　toto　BIG
19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

公益財団法人江東区健康スポーツ公社 常勤職員募集（令和7年4月1日付）

江東区区民体育館の管理・運営を通じて、行政が推進する健康・スポーツ施策を理解し、施設利用者に対してライフコースアプローチに応じた、教室やイベントの企画事業を担っていただきます。募集要項等、詳細はホームページにてご確認ください。（https://www.koto-hsc.or.jp/news/2024/detail_3433.html）

申込受付期間
令和6年 8月13日（火）必着