応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.69　平成22年（2010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 ☎3647-5402
ホームページURL http://www.koto-hsc.or.jp/

江東区のスポーツ施設情報紙

今年の夏は何をしよう!!

夏だからできる 夏にしかできない 思い出づくり

秋からの教室募集がスタート
3面をご覧ください

今年も紹介 じゃぶじゃぶ池
2面をご覧ください

越中島プール OPEN

7月21日（水）からは夜9時まで営業

～東京湾からの風を受けながら
夏をおもいっきり楽しんでください～

7月3日（土）から7月20日（火）まで	10:00～18:00
7月21日（水）から8月31日（火）まで	9:00～21:00
9月1日（水）から9月5日（日）まで	10:00～18:00

※8月7日（土）コース制限あり。
9:00～13:00 大人用プール4コース中止。
※8月28日（土）13:00～21:00、
8月29日（日）、9月2日（木）は休場。

越中島プールは未就学児無料
じゃぶじゃぶ池もいいけど
プールもいいよ！

屋外および屋内プールのご案内

	施設名	所在地	電話
屋外	越中島プール	越中島1-3-23	(5620)0045
屋内	スポーツ会館	北砂1-2-9	(3649)1701
屋内	亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	(5609)9571
屋内	有明スポーツセンター	有明2-3-5	(3528)0191
屋内	東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	(5606)3171
屋内	深川北スポーツセンター	平野3-2-20	(3820)8730

プールのご利用について

- 利用料金は、2時間で大人300円、子ども（中学生以下）150円　※越中島プールは未就学児無料
  区内在住で65歳以上の方150円（シニア料金）です。
- プールは、おおむね3歳以上の方が利用できます。
- 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の利用はできません。
- 小学校3年生以下は18歳以上の保護者の同伴が必要です。保護者一人につき、子ども3人まで。
  （小学校4年生～6年生は、2人以上で利用するか保護者の方が同伴してください。）
- 中学生以下の午後6時以降の利用は、保護者の同伴が必要です。
- 屋内プールご利用の際には、水泳帽が必要です。
- 障害のある方には減免制度があります。
- 越中島プール、亀戸スポーツセンター、東砂スポーツセンターには、障害者の方の為のスペースを除き駐車場がありません。また、そのほかの施設も駐車台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。
- 第2･第4月曜日は休館日です。　※越中島プールは除く。

次号は9月発行の予定です。

再生紙を使用しています。

スポーツ会館
〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649－1701

お知らせ　おすすめ教室　pickup!

●60歳からのチェアビクス
足や腰に不安がある方や、体力に自信がない方にぜひおすすめしたいクラスです。イスに座ったままで行う体操なので転倒の心配がありません。リズムに乗ってからだを動かせば気持ちもスッキリしますよ。

●シェイプエアロ
エアロビクスをしっかりと学びたい方におすすめの教室です。基礎のステップからひとつひとつマスターしましょう。

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歳からのチェアビクス	強度:低	9:30～10:30	水	9/1～12/22(16回)	60歳以上	40人	5,600円
ス2	シルバー体操A	強度:高	9:15～10:30	金	9/3～12/24(17回)	60歳～おおむね80歳	70人	5,950円
ス3	シルバー体操B	強度:中	11:00～12:15					
ス4	ヨガ(女性専用)(火)		10:00～11:00	火	9/7～12/21(14回)	一般女性	25人	7,000円
ス5	ヨガ(女性専用)(金)		13:30～14:30	金	9/3～12/24(17回)			8,500円
ス6	からだにE　ヨガ①		13:30～14:30	火	9/7～12/21(14回)	一般		9,100円
ス7	からだにE　ヨガ②		16:00～17:00					
ス8	パワーヨガ		10:00～11:00	金	9/3～12/24(17回)			8,500円
ス9	気功		14:45～15:45	火	9/7～12/21(14回)			9,100円
ス10	シェイプエアロ		14:00～15:00				40人	7,000円
ス11	からだすっきり体操		15:30～16:30					
ス12	ハワイアンフラ		11:00～12:00	水	9/1～12/22(15回)	一般女性		7,500円
ス13	太極拳		10:00～11:30	金	9/3～12/24(17回)	一般	60人	9,350円
ス14	女性水泳(週2日)		9:45～11:15	月・木	9/2～12/20(23回)	一般女性		14,950円
ス15	女性水泳(週1日)			水	9/1～12/22(16回)			10,400円
ス16	ゆうやけスイミング		18:45～20:15			中学生以上		
ス17	一般水泳(初級)		9:45～11:15	1・3・5土	9/4～3/19(15回)(通年の教室です)	一般	18人(補充募集)	9,750円
ス18	一般水泳(中級)		11:15～12:45					
ス19	アクアベーシック		14:20～15:20	水	9/1～12/22(16回)		50人	10,400円
ス20	アクアダンス			木	9/2～12/16(15回)			9,750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	募集人数	受講料
ス21	ママヨガ	11:30～12:30	火	9/7～12/21(14回)	2歳未満の子と保護者	25組	9,100円
ス22	ひよこ体操(火)	10:00～10:50			H20.9.1～H21.8.31生まれの子と保護者	40組 ※1	8,400円(双子:9,800円)
ス23	ひよこ体操(水)		水	9/1～12/22(16回)			9,600円(双子:11,200円)
ス24	バンビ体操(火)	11:00～11:50	火	9/7～12/21(14回)	H19.9.1～H20.8.31生まれの子と保護者		8,400円(双子:9,800円)
ス25	バンビ体操(水)		水	9/1～12/22(16回)			9,600円(双子:11,200円)
ス26	ママといっしょに体操	14:30～15:30			3・4歳の子と保護者	50組	10,400円こどもひとり増につきプラス1,600円
ス27	チャレンジ体操	15:30～16:30	木	9/2～12/16(15回)	5・6歳の子	30人	7,500円
ス28	こども体操	16:00～17:30	水	9/1～12/22(16回)	小学1～3年生	50人	8,000円
ス29	ママといっしょにスイミング	14:00～15:00	火	9/7～12/21(13回)	おおむね3歳・4歳の子と保護者	30組	9,100円
ス30	幼児水泳	15:00～16:00			5・6歳の子	30人	
ス31	のびのびスイム(火)	16:00～17:15			小学1～3年生	60人	7,150円
ス32	のびのびスイム(木)		木	9/2～12/16(15回)			8,250円
ス33	すいすいスイム(火)	17:15～18:30	火	9/7～12/21(13回)	小学1～6年生		7,150円
ス34	すいすいスイム(木)		木	9/2～12/16(15回)			8,250円
	障害者水泳	9:30～11:00	9/19(9/5受付開始)10/17(10/3受付開始)11/21(11/7受付開始)電話・ファクシミリまたは受付にて直接お申込みください。		おおむね3歳以上の障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方	30人	無料

※1 ひよこ・バンビ教室は双子の場合も保護者は1人でご参加いただけますが、補助員はつきません。ご了承ください。

達人への道　～連盟主催教室～
※はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	申込方法	募集人数	受講料
弓道教室	19:00～20:30	金	10/1～11/19(8回)	はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号をご記入の上スポーツ会館へ	中学生以上 30人	4,500円
こども空手道教室	16:00～17:15		10/1～10/22(4回)	往復はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号をご記入の上スポーツ会館へ	5歳～中学生 30人	3,000円
親子空手道教室	18:30～20:00	水	10/6～10/27(4回)		5歳～小学生と保護者30組	4,000円
こども剣道教室	18:30～19:30	水・金	10/1～10/27(8回)	はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号をご記入の上〒135-0021　白河3-3-15　三容ビル5F　江東区剣道連盟事務局まで　問合せ　3641-5181　ファクシミリ3643-0025	小・中学生 30人	3,200円
剣道教室	19:30～20:30				一般 30人	4,400円
卓球教室	19:00～20:30		9/1～9/24(8回)	往復はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号をご記入の上スポーツ会館へ(8/16締切)	一般 40人	

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。小さなお子様等を場内で見学させることはできません。
- お申込み後の払い戻しは、原則としてできません。

■往復はがき記入例　締切 7/31(土)必着

〈返信・表〉
50　返信　□□□-□□□□
申込む方の住所
申込む方の氏名

〈往信・裏〉
①教室No.教室名・コース名
②受講者氏名・ふりがな
③年齢・性別
④住所
⑤電話番号
⑥学年(未就学児の場合は、生年月日)保護者氏名(中学生以下の方が受講される場合)
⑦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。

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
7/31(土)	8/3(火)	8/20(金)	8/5(木)午前9:00～

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入金の手続きを行ってください。
入金の締め切りは**8/20(金)**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**8/5(木)**午前9:00からとなります。
お申込みは先着順です!

建物総合管理
～業務内容～
建物等清掃全般
各種設備保守管理
(常駐・巡回・遠方管理)
衛生管理
(各種槽類・害虫等駆除・環境測定)
フィットネス事業
(スポーツ施設の運営・管理)
設備等警備
(施設・駐車場・案内業務)
マンション管理
各種リフォーム・建築工事
株式会社 城西企業
〒177-0053
東京都練馬区関町南1-12-4
TEL 03-3594-0597(代表)

初めての方も安心! 見る 知る 試す
最近、聞き間違えることが多くなってきた。でも、補聴器は抵抗あるし、つけていることを知られたくない…という方、補聴器にはいろいろな種類があり、耳にピッタリ入って外からは目立ちにくいものもあります。その他にも**補聴器についてのご質問は、当店でお気軽にご相談ください!**
錦糸町駅 JR総武線北口、地下鉄半蔵門線3番出口 徒歩5分
一之江駅(A1出口)より 徒歩1分
■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
website http://homepage2.nifty.com/johto-hochoki/ 城東補聴器 検索

在宅リハビリマッサージ
予約制
国家資格を持つマッサージ師がご自宅にお伺い致します
1、医師の同意があれば医療保険をご利用できます
2、後期高齢者保険証をお持ちの方は1割負担でご利用できます
3、生活保護を受けている方は従来どうり負担金はありません
4、江東区福祉サービスの出張三療サービス券がご利用できます。
らいふマッサージ治療院
江東区店
東京都江東区枝川2-26-10
営業時間 平日 9:00～17:00　土曜 9:00～14:00　日祝日 休
フリーコール お気軽にお問合わせ下さい。
0800-888-1717

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

区内プール じゃぶじゃぶ池 マップ

泳ぐことや水遊びをすることは、子どもの健康づくり・体づくりにとても役立ちます。けれど、最初は水を怖がるのが普通です。プールデビューの前に「じゃぶじゃぶ池」で水慣れをしてみませんか!
区内5か所に無料で利用できる「じゃぶじゃぶ池」が設置されています。ぜひご利用ください。

じゃぶじゃぶ池のご利用について

- ●じゃぶじゃぶ池は、水深が20～25cm位で、ちいさなお子様が利用できます。
- ●必ず保護者の方が同伴し、目を離さないようお願いします。
- ●熱中症・日射病に注意してください。
- ●水着を着用し、利用してください。
- ●オムツでの利用はご遠慮ください。
- ●病後や皮膚疾患のあるお子様はご遠慮ください。
- ●汚れた身体のまま、池に入らないでください。
- ●監視員の指導や指示に従ってください。

開設期間	7月1日(木)から9月12日(日)まで
休　場	毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
料　金	無料
利用時間	10:00～16:00

利用の詳細については、
江東区役所 水辺と緑の課 維持係
(☎3647-2538)までお問合せください。

第64回江東区民体育大会　優勝者・チーム

4月4日(日)から、様々な競技がおこなわれました。6月13日(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。

●軟式野球
小学生の部　大島中央
中学生の部　七北クラブA

●弓道
有段の部　飯村　達朗
女子の部　稲垣　京子
新人の部　片桐　珠希
三人組の部　藤井　拓也
　山手　佑介
　浦岡　伸悟
中学生の部　土谷　俊幸
高校生の部　加藤　有莉

●剣道
小学生低学年　阿比留宏貴
小学生高学年　大槻　武志
中学生　森上　寛之
高校生　岩原　大樹
三段以下　安藤　喬
四・五・六段の部　西山　亮
団体戦(高校生)　福住剣友会
団体戦(一般)　綜合警備保障B

●ハンドボール
一般男子の部　トンキニーズ

●ボウリング
一般男子の部　松下　行男
一般女子の部　和田すま子

●ふな釣り
個人の部　間嶋　信人
団体の部　漁川会

●バスケットボール
一般男子の部　亀戸連合
一般女子の部　バナナジュース

●卓球
一般男子の部　増野　秀夫
一般女子の部　大川　敦子
セミシニア男子の部　木梨　和博
セミシニア女子の部　藤井　由実
シニア男子の部　結城　信治
シニア女子の部　安田美智子
ベテラン男子の部　戸塚　鉄生
ベテラン女子の部　三浦　邦子
スーパーベテラン男子の部　進藤　純也
スーパーベテラン女子の部　栄木ツヤ子

●空手道
形試合
幼年　鈴木　真成
小学生低学年　金澤　杏美
小学生中学年　伏見　駿介
小学生高学年　芝本　航矢
中学生　石曽根真琴
組手試合
幼年　松本　稀
小学生低学年　寺岡　瞭
小学生中学年　寺岡　愛奈
小学生高学年　五十嵐元樹
中学生　増田　修也
有級者　海江田克夫
有段者　會田　祐哉
団体の部　一友会

●柔道
幼年・小学1年　福井　善大
小学2年　樋口　一輝
小学3年　樋口　綾太
小学4年　増子　隆之
小学5年　浜　豊将
小学6年　揚原　崧聖
中学1年　島田　健一
中学2年　木村　洸一
中学3年　高橋　彰太
段外の部　岡　大悟
初段の部　福田　翔
弐段の部　長沼　星児
女子中学　浜　未悠
女子一般　蛇口シラニー

●バドミントン(ダブルス)
一般男子1部　水嶋・小笠原組
一般男子2部　五十嵐・須藤組
壮年男子の部　山崎・谷口組
一般男子初級　中村・唐沢組
一般女子1部　斉藤・安東組
一般女子2部　髙橋・森久組
壮年女子の部　米望・土谷組
一般女子初級　芦田・波止組

●テニス
一般男子の部　藤戸　久寿
一般女子の部　鈴木あさぎ
壮年男子の部　増田　英夫
壮年女子の部　速水美枝子

●バレーボール
9人制男子の部　ともえクラブ
9人制女子の部　三省クラブ
小学生の部　デビルス
6人制男子の部　蔦クラブA
6人制女子の部　MARS
家庭婦人の部　Jam

●サッカー
少年の部　砂町サッカークラブ

●ゲートボール
一般の部　北砂中央永寿会

●なぎなた
試合競技 有段の部　小山　知子
試合競技 段外の部　田中　里彩
演技競技 有段の部　富山明吉・小山知子
演技競技 段外の部　吉井和都・二上かのこ

※今後、ビーチボール・ソフトテニス・サッカー(一般)・軟式野球(一般)・ソフトボール・水泳・陸上競技・ゴルフ・クレー射撃・ダンススポーツ・ライフル射撃・駅伝競走・スキーの各大会が予定されています。

自動販売機オペレーター
株式会社 ジャパンビバレッジ
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-24-1エステック情報ビル
TEL.03-5321-0400 FAX.03-5321-0411
http://www.jbinc.co.jp

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

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

PROAVANCE CORP
株式会社 プロアバンセ
http://www.proavance.co.jp

安全・衛生管理
集客力UPを
総合企画力で提案、バックアップ
☆ビル総合管理
・指定管理施設運営
・建物清掃業務
・電気、空調保守業務
・貯水槽清掃業務
・警備、受付業務
☆スポーツ施設運営
☆イベント企画
株式会社サンアメニティ
東京都北区王子3-19-7
TEL.03(3927)2311

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606ー3171

お知らせ　おすすめ教室　pickup!
フリー参加型教室

【フリー参加型教室】は、いつでも気軽に、思い立ったとき参加ができる教室です。(きがるにマタニティアクアは事前の登録が必要です。)

きがるにアクアビクス
泳げない方でも安心してご参加いただけます。水の浮力を使い関節の負担を最小限にしながらの運動ができますので、膝や腰に負担をかけたくない方は特にオススメです。

注意事項①

※水泳教室には、オムツが取れてなく、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/パワーヨガの同じマーク(●▲★)の教室同士、及び太極拳、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、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。

一般向け教室

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	9/7～12/14(13回)	一般リラックス系 ☆～☆☆	35人	7,150円
東2	ヨガ(火)② ●	11:00～12:15			一般リラックス系 ☆～☆☆		
東3	ヨガ(水) ▲	19:15～20:30	水	9/1～12/1(13回)	一般ﾍﾞｰｼｯｸ ☆☆☆		
東4	ヨガ(木) ●	14:30～15:45	木	9/2～12/2(13回)	一般リラックス系 ☆		
東5	ヨガ(金) ●	9:30～10:45	金	9/3～11/26(13回)	一般相川ヨｶﾞ ☆		
東6	ヨガ(土)① ★	10:00～11:15	土	9/4～11/27(13回)	一般ｿﾌﾄ･ﾘﾗｯｸｽ系 ☆		
東7	ヨガ(土)② ★	18:00～19:15			一般ｿﾌﾄ･ﾘﾗｯｸｽ系 ☆☆		
東8	パワーヨガ ▲	14:30～15:30	金	9/3～11/26(13回)	一般ﾍﾞｰｼｯｸ ☆☆☆～☆☆☆☆		
東9	太極拳(水)	10:00～11:30	水	9/1～12/1(13回)	一般経験者のみ	50人	
東10	太極拳(木)	14:00～15:30	木	9/2～12/2(13回)	一般初心者		
東11	シルバー体操(火)	13:30～14:45	火	9/7～12/14(13回)	60歳以上	60人	4,550円
東12	シルバー体操(水)		水	9/1～12/1(13回)	60歳以上 低体力者向け		
東13	モーニングバドミントン	10:00～11:30	火	9/7～12/14(13回)	一般初心者	50人	7,150円
東14	イブニングバドミントン	19:15～20:45	水	9/1～12/1(13回)		40人	
東15	女性水泳	9:30～11:00	月金	9/3～11/26(18回)	一般女性	60人	11,700円
東16	モーニング水泳(火)		火	9/7～12/14(13回)	一般初心者	50人	8,450円
東17	モーニング水泳(木)		木	9/2～12/2(13回)			
東18	金曜ナイトスイミング	19:00～20:30	金	9/3～11/26(13回)		60人	
東19	東砂SCｽｲﾐﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ(年間教室)	11:00～12:30	木	9/2～12/2(13回)	一般･4泳法25m (バタフライ除いても可)	若干名	
東20	火曜アクアビクス	13:00～14:00	火	9/7～12/14(13回)	一般 ☆～☆☆	40人	
東21	すいすいアクアビクス	19:00～20:00	水	9/1～12/1(13回)			
東22	水中らくらく運動	14:00～15:00	木	9/2～12/2(13回)			
東23	水中ウォーキング		金	9/3～11/26(13回)	一般 ☆1つ以下		

【フリー参加型教室】※①　7/18～8/29･9/19･12/19～H23.1/9を除く。　※②　8/14･H23.1/1･1/8を除く。　※③　7/23～8/27･12/31･H23.2/11を除く。

フリー	きがるにアクアビクス	11:00～12:00	日	H23.3/27まで ※①	一般	40人	600円(1回)
フリー	きがるにアクアビクス	16:50～17:50	土	H23.3/26まで ※②	一般		600円(1回)
フリー	きがるにマタニティアクア	12:15～13:15	金	H23.3/18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	35人	1,000円(1回)

子ども・親子向け教室

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)	9:30～10:15	水	9/1～12/1(13回)	H21.9.2～H22.4.1生まれの子と保護者	35組	7,800円
東25	親子deスキンシップ(木)		木	9/2～12/2(13回)	H21.9.3～H22.4.2生まれの子と保護者		
東26	親子deすくすく体操(水)	11:00～11:45	水	9/1～12/1(13回)	H20.4.2～H21.4.1生まれの子と保護者		
東27	親子deすくすく体操(木)		木	9/2～12/2(13回)			
東28	親子deニコニコ体操(水)	13:00～13:45	水	9/1～12/1(13回)	H19.4.2～H20.4.1生まれの子と保護者		
東29	親子deニコニコ体操(木)		木	9/2～12/2(13回)			
東30	親子de体操	9:30～10:30	金	9/3～11/26(13回)	H17.4.2～H19.4.1生まれの子と保護者		
東31	アフタービクス	10:45～11:45			出産後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	9/2～12/2(13回)	H16.4.2～H18.4.1生まれ	50人	6,500円
東33	こどもリズムダンスJr	15:15～16:00	火	9/7～12/14(13回)		30人	
東34	こどもﾘｽﾞﾑﾀﾞﾝｽ(年間教室)	16:15～17:30			小学1～6年生	若干名	
東35	ミニバスケットボール①	16:30～17:30	水	9/1～12/1(13回)	小学1～3年生	50人	
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	9/2～12/2(13回)	H16.4.2生まれ～小学4年生	40人	
東38	baby&mamaアクア	11:05～11:35	金	9/3～11/26(13回)	H19.4.2～H21.4.1生まれの子と保護者	30組	9,100円
東39	親子水泳	15:00～16:00			H17.4.2～H19.4.1生まれの子と保護者		
東40	ひよこ水泳(木)	15:00～16:00	木	9/2～12/2(13回)	H16.4.2～H18.4.1生まれ	30人	7,150円
東41	ひよこ水泳(土)	11:30～12:30	土	9/4～11/27(13回)		25人	
東42	あひる水泳	16:00～17:00	金	9/3～11/26(13回)	小学1･2年生	40人	
東43	こども水泳(水)①	16:15～17:15	水	9/1～12/1(13回)	小学1～6年生	60人	
東44	こども水泳(水)②	17:15～18:15					
東45	こども水泳(金)①	17:00～18:00	金	9/3～11/26(13回)			
東46	こども水泳(金)②	18:00～19:00					
東47	こども水泳塾(年間教室)	9:45～11:15	土	9/4～11/27(13回)	小学1～6年生 15m程度クロールが泳げる	若干名	

注意事項②

※募集人数欄の若干名とは、欠員が出た人数を募集します。
※親子で参加のお教室は、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人まで参加可能となり、申込みはがき1枚に3人(保護者+お子様2人) ご記入のうえお申込みください。こども1人増は+1,000円です。

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

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

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

綜合ビル管理
警備保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理
害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理
上下水道施設管理・エレベーター保守管理・プール運営管理
日本美装株式会社
本社　埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号
営業本部 埼玉県さいたま市浦和区常盤7-5-14　電話048(822)1341(代)
江東支店 東京都江東区豊洲4-1-9　電話03(3532)3425(代)

地域の方々に健康と喜びを与える…心のこもったフィットネス!
スポーツ施設管理･運営･指導･企画
㈱フクシ･エンタープライズ
トレーニングジム・スイミング・エアロビクス・体操教室・受付
スタッフ募集中!!
(本社)〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F　☎03(3681)0294

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609ー9571

お知らせ　おすすめ教室　pickup!
ハンドボール教室

小学校の体育の授業にも取り入れられ、身近なスポーツになってきたハンドボール競技をもっと知っていただくため、小学生を対象にした教室を開講します。ぜひ参加してみてください。

注意事項

各教室とも第1期参加者の継続申込みを受けていますので、空き状況は教室により異なります。

一般向け教室

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀1	ハワイアンフラ	火	11:15～12:15	火	9/7～12/21(14回)	一般	若干名	7,700円
亀2		木	20:30～21:30	木	9/2～12/16(15回)			8,250円
亀3	太極拳		13:15～14:45	火	9/7～12/21(14回)			7,700円
亀4	からだコンディショニング		15:00～16:00					
亀5	シルバー体操		13:30～14:45	水	9/1～12/22(16回)	60歳以上		5,600円
亀6	健康シェイプアップ					一般		8,800円
亀7	リラックスヨガ		13:30～15:00	木	9/2～12/16(15回)			8,250円
亀8	転ばぬ先のトレーニング		13:30～15:00	金	9/3～12/17(16回)	65歳以上		8,000円
亀9	ソフトテニス		19:00～20:30	水	9/22～12/1(10回)	一般		5,500円
亀10	卓球			木	10/7～12/9(10回)			
亀11	レディーススイミング		9:45～11:15	月･水	9/1～12/22(24回)	一般女性		15,600円
亀12	おはようスイミング	火		火	9/7～12/21(14回)	一般		9,100円
亀13		木	9:30～11:00	木	9/2～12/16(15回)			9,750円
亀14	ステップアップ水泳	夜	18:45～20:15	火	9/7～12/21(14回)			9,100円
亀15		朝	9:45～11:15	金	9/3～12/17(16回)			10,400円
亀16	アクアリラックス		11:15～12:30	木	9/2～12/16(15回)			9,750円
亀17	アフタヌーンアクア		12:50～13:50					
亀18	初心者水泳		18:45～20:15					
亀19	リフレッシュウォーキング		19:00～20:15	金	9/3～12/17(16回)			10,400円
亀20	ナイトアクア		19:00～20:00	土	9/4～12/18(16回)			

決まった時間に参加できない方には、フリー参加型のプログラムも用意しています。

曜日	時間	内容
月	19:15～20:15	ヨガ
火	10:00～11:00	エアロ(初級)
	19:15～20:15	エアロ(初中級)
	20:30～21:30	パワーシェイプ
水	19:15～20:15	ヨガ
	20:30～21:30	エアロ(初級)
木	10:00～11:00	ヨガ
	11:15～12:15	エアロ(中級)
	19:15～20:15	エアロ(中級)
金	19:15～20:15	バランスボード/ステップ
	20:30～21:30	パワーシェイプ

※1回500円で参加できます。　※不定期で土曜日、日曜日に開催しているプログラムもあります。お問合せください。

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀21	かるがも体操	水	10:00～10:50	水	9/1～12/22(16回)	H20.4.2～H21.4.1生まれの子と保護者	若干名	9,600円 双子1,000円増
亀22		木		木	9/2～12/16(15回)			9,000円 双子1,000円増
亀23	ひよこ体操	水	11:20～12:10	水	9/1～12/22(16回)	H19.4.2～H20.4.1生まれの子と保護者		9,600円 双子1,000円増
亀24		木		木	9/2～12/16(15回)			9,000円 双子1,000円増
亀25	4歳児体操		14:30～15:20	火	9/7～12/21(14回)	H18.4.2～H19.4.1生まれ		7,000円
亀26	5歳児体操		15:30～16:20			H17.4.2～H18.4.1生まれ		
亀27	6歳児体操		16:30～17:20			H16.4.2～H17.4.1生まれ		
亀28	こども体操	1･2年	15:30～16:30	水	9/1～12/22(16回)	小学1･2年生		8,000円
亀29		3～6年	16:40～17:40			小学3～6年生		
亀30	キッズチア	A	15:00～16:00		9/8～12/22(15回)	5･6歳児 H16.4.2～H18.4.1生まれ		7,500円
亀31		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	9/2～12/16(15回)	5･6歳児 H16.4.2～H18.4.1生まれ		
亀33		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	15:30～16:30	金	9/3～12/17(16回)	小学1･2年生		8,000円
亀35		3～6年	16:40～17:40			小学3～6年生		
亀36	ハンドボール		13:00～15:00	1･3･5土	9/4～10/30(5回)	小学1～6年生	40人	2,500円
亀37	親子でスイミング		13:45～14:45	水	9/1～12/22(16回)	おおむね3歳以上～満4歳の子と保護者	若干名	11,200円
亀38	5･6歳児スイミング	水	15:00～16:00			5･6歳児 H16.4.2～H18.4.1生まれ		8,800円
亀39		金		金	9/3～12/17(16回)			
亀40	こどもマスターズスイミング		16:30～18:00	水	9/1～12/22(16回)	小学3～6年生かつ4泳法で25m泳げること		
亀41	こどもスイミング	1～3年	16:30～18:00	木	9/2～12/16(15回)	小学1～3年生		8,250円
亀42		1～6年		金	9/3～12/17(16回)	小学1～6年生		8,800円

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

東京電力優秀電気工事店
柳澤電気工業株式会社
工事部　TEL (3642) 1266 (代)　FAX (3642) 1268
東芝ストアー　家庭電化製品販売・修理
電化センター ヤナギサワ
販売部　TEL (3641) 3691　江東区白河3-1-15
FAX (3642) 1268　家電担当　森田

加圧トレーニング　女性限定サロン
最近テレビや雑誌で取り上げられている加圧トレーニングを体験してみませんか?腕と脚の付け根に専用のベルトで適正な圧力をかけて血流を制限した状態でトレーニングを行います。少ない負荷のトレーニングでも大きな効果が得られます。
●加圧トレーニング 5大効果　❶ダイエット ❷血行促進 ❸回復力アップ ❹筋力アップ ❺若返り・美肌
★初回キャンペーン中 (カウンセリング+加圧トレーニング+加圧ビューティ) 6,300円→5,250円
加圧トレーニング (1時間)「マンツーマン指導」……通常6,300円
営業時間/9:00～21:00/不定休/完全予約制
●お問い合せ●
加圧&リンパ　soiree(ソワレ)江東区東雲2-6-25-611
電　話◆03-5530-2270　携　帯◆090-3451-0284
メール◆k.s.soiree.5-11@ezweb.ne.jp

AQUATIC
水に親しみ
水と遊ぶ
★スイミング･アクアビクス
インストラクター募集中!
〒135-0012 東京都江東区海辺1-15
海辺アトリエビル302
有限会社 アクアティック
TEL.03-5677-1651／FAX.03-5677-1652
E-mail　no1.aqua@siren.ocn.ne.jp

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820ー8730

お知らせ　おすすめ教室　pickup! 親子水泳教室

幼児期のスキンシップは何より大切です。この教室で、親子一緒に浮島を渡ったり、ヌードルなどの普段使わない遊具を使って、スキンシップをとりましょう。また、プールに慣れていない子でも、水慣れやバタ足など基本の動きも行いますので安心してご参加ください。ガラス張りで開放感のある深川北スポーツセンターのプールで親子一緒に楽しく身体を動かしましょう。

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	9/7～12/21(14回)	60歳以上	50人	4,900円
北2	エアロビクス		10:30～12:00			一般	25人	7,700円
北3	太極拳		9:20～10:50	水	9/1～12/22(16回)		50人	8,800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	9/7～12/21(14回)			7,700円
北6	パワーヨガ		19:00～20:30				25人	
北7	ヨガ	水	9:10～10:40	水	9/1～12/22(16回)			8,800円
北8		木	10:30～12:00	木	9/2～12/16(15回)			8,250円
北9	リラックス・ヨガ		19:00～20:30					
北10	ピラティス・ヨガ		9:20～10:40	金	9/3～12/17(16回)		50人	8,800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					
北13	目覚めのヨガ		9:20～10:40	土	9/4～12/18(16回)		25人	
北14	フライデー・フラ		19:00～20:20	金	9/3～12/17(16回)			
北15	バドミントン(中級者)		19:00～20:30	水	9/1～11/10(10回)		50人	5,500円
北16	一般水泳(週2日コース)		18:45～20:15	月・金	9/3～12/17(23回)			14,950円
北17	リフレッシュ水泳		9:45～11:15	火	9/7～12/21(14回)	一般女性		9,100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	9/1～12/15(15回)		30人	9,750円
北20	女性水泳		9:45～11:15	木	9/2～12/16(15回)	一般女性	50人	
北21	フライデーアクアビクス		10:00～11:15	金	9/3～12/17(16回)	一般		10,400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	募集人数	受講料
北22	入門ガールズ・チア		14:00～15:20	土	9/4～12/18(16回)	小学1～6年生の女の子	25人	8,000円
北23	ステップUPガールズ・チア		15:40～17:00		今回募集はございません。次回募集は区報9月1日号に掲載予定です。			
北24	こどもリズムダンス		16:00～17:15	木	9/2～12/16(15回)	小学1～6年生	25人	7,500円
北25	ベビータッチ		9:20～10:10	火	9/7～12/21(14回)	H21.9.2～H22.3.1生まれの子と保護者	25組	9,800円
北26	カンガルー体操		9:20～10:10	金	9/3～12/17(16回)	H21.3.2～H21.9.1生まれの子と保護者	20組	9,600円
北27	コアラ体操	A	10:20～11:10			H20.10.2～H21.3.1生まれの子と保護者		
北28		B	11:20～12:10			H20.4.2～H20.10.1生まれの子と保護者		
北29	親子体操		14:30～15:30	木	9/2～11/11(10回)	H18.4.2～H20.4.1生まれの子と保護者	35組	6,000円
北30	こども体操					H16.4.2～H18.4.1生まれの子	40人	5,000円
北31	ミニバスケットボール		16:00～17:30		9/2～12/16(15回)	小学1～6年生	50人	7,500円
北32	親子水泳		14:30～15:55	火	9/7～12/21(14回)	H16.4.2～H18.4.1生まれの子と保護者	30組	9,800円
北33	こども水泳(火曜)	A	16:05～17:20			小学1～3年生	50人	7,700円
北34		B	17:05～18:20			小学1～6年生		
北35	こども水泳(金曜)	A	16:05～17:20	金	9/3～12/17(16回)	小学1～3年生	50人	8,800円
北36		B	17:05～18:20			小学1～6年生		

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528ー0191

お知らせ　おすすめ教室　pickup! ピラティス

体幹部の筋力を使うこインナーマッスルを鍛と柔軟性を高めるプロ美しいボディライン作りとで体の内側にある え、カラダの芯の強化グラム。歪みの少ないを目指します。精神的なリラックス効果もありますので、ストレス解消をしたい方にもオススメです。眺めもよく、広い有明スポーツセンターのスタジオでピラティスをして、心身ともに癒されてみませんか?

一般向け教室

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	ピラティス	13:30～14:30	火	9/7～12/21(15回)	一般	40人	8,250円
有2	ハワイアンフラ・プルメリア	18:10～19:25	水	9/8～12/15(15回)	一般女性	35人	
有3	ハワイアンフラ・リィリア	19:30～20:45					
有4	おめざめヨガ	10:30～11:30	金	9/10～12/17(15回)	一般	30人	
有5	ヨガ	19:00～20:30		9/10～12/17(15回)		50人	
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30～11:00	木	9/2～12/23(17回)	60歳以上	20人	8,500円
有7	バドミントン	10:30～12:00	火	9/14～12/21(13回)	一般	40人	7,150円
有8	レディースアクアビクス	10:00～11:00		9/7～12/14(13回)	一般女性	30人	8,450円
有9	女性水泳	10:00～11:15	水	9/8～12/15(14回)		50人	9,100円
有10	ビギナースイミング	19:15～20:30			一般	40人	
有11	クロール&平泳ぎ完全マスター	10:00～11:15	金	9/3～12/17(16回)		35人	10,400円

子ども・親子向け教室

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	キッズ・ビート体操		15:30～16:30	火	9/7～12/21(15回)	3歳～6歳(未就学児)	40人	13,500円
有13	こども体操		17:00～18:00			小学1～6年生	30人	7,500円
有14	親子体操		11:20～12:20	木	9/2～12/16(16回)	2歳～3歳の子と保護者	30組	10,400円 12,000円
有15	幼児体操		15:30～16:30	金	9/10～12/17(15回)	3歳～6歳(未就学児)	40人	13,500円
有16	よちよち親子体操		10:30～11:30	土	9/4～12/18(16回)	歩行可能～2歳未満の子と保護者	30組	11,200円
有17	ヒップホップJr.	STD	16:30～17:45	木	9/2～12/16(16回)	小学1～6年生	25人	8,800円
有18		EXP	17:00～18:15	金	9/10～12/17(15回)	小学1～中学3年生		8,250円
有19	幼児スイミング	水	15:00～16:00	水	9/8～12/15(14回)	3歳～6歳(未就学児)	35人	14,000円
有20		木		木	9/2～12/16(15回)			15,000円
有21	親子水泳	金		金	9/3～12/17(16回)	3歳～6歳の子(未就学児)と保護者	30組	11,200円
有22		土	11:30～12:30	土	9/4～12/18(16回)		40組	12,800円
有23	こども水泳	水	16:30～17:45	水	9/8～12/15(14回)	小学1～3年生	50人	7,700円
有24		木	17:00～18:15	木	9/2～12/16(15回)	小学1～6年生		8,250円
有25		金		金	9/3～12/17(16回)			8,800円

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、無効となる場合がございます。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820ー5881

お知らせ　おすすめ教室　pickup! ホップ・ステップ・ジャンプこども体操教室

心身ともに大きく成長するこの時期に、年代に応じたカリキュラムで楽しく全身を動かし、柔軟性やバランス感覚を養います。また、お子様のみでご参加いただきますので、お子様の自立心が芽生え、集団行動にも慣れることを目標にしています。大きな体育館でお友達と楽しく体を動かし、いろんな運動にチャレンジしよう!

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	9/7～12/7(12回)	一般	50人	6,600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	9/10～12/10(14回)			7,700円
深4	シェイプ×3		19:00～20:15	火	9/7～12/21(12回)		30人	6,600円
深5	ソシャルダンス		19:00～20:30	木	9/9～12/16(14回)		50人	9,800円
深6	ヨガ	水	13:30～14:30	水	9/8～12/1(12回)			6,600円
深7	※1ヨガ	土①	9:30～10:30	土	9/11～11/27(12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	10/6～12/22(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	10/1～12/17(12回)			4,200円
深12	バドミントン		19:00～20:30	火	9/7～12/7(12回)	一般	80人	6,600円
深13	※2中級者バドミントン		10:00～11:30	水	9/8～11/17(10回)	一般(中級者) 欄外※2をご参照ください	30人	5,500円
深14	ミス&ミセスバドミントン		10:00～11:30	金	9/10～11/26(12回)	一般女性	80人	6,600円
深15	卓球		19:00～20:30	火	10/5～12/7(8回)	一般	40人	4,400円
深16	※3柔道		19:00～20:30	水	9/8～11/17(10回)		20人	5,500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

※ママ&ベビー体操教室及びママといっしょのひよこ体操教室につきましては、左のお知らせをご覧のうえお申込みください。

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17	※ママ&ベビー体操(左のお知らせをご確認ください)	火	9:30～10:20	火	9/7～12/7(12回)	H20.4.2～H21.4.1生まれの子と保護者	30組 60人	7,200円 双子 1,000円増
深18		木	10:00～10:50	木	9/9～12/2(12回)			
深19		金	9:30～10:20	金	9/10～11/26(12回)			
深20		土	10:00～10:50	土	9/11～11/27(12回)			
深21	※ママといっしょのひよこ体操(左のお知らせをご確認ください)	水①	10:00～10:50	水	9/8～12/1(12回)	H19.4.2～H20.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子 1,000円増
深22		水②	11:00～11:50					
深23		木	11:00～11:50	木	9/9～12/2(12回)			
深24		金	10:30～11:20	金	9/10～11/26(12回)			
深25		土	11:00～11:50	土	9/11～11/27(12回)			
深26	ホップこども体操		13:30～14:30	金	9/10～11/26(12回)	H18.4.2～H19.4.1生まれ	60人	6,000円
深27	ステップこども体操		14:40～15:40			H17.4.2～H18.4.1生まれ	70人	
深28	ジャンプこども体操		15:50～16:50			H16.4.2～H17.4.1生まれ	80人	
深29	ガンバ体操		15:50～17:10	水	9/8～12/1(12回)	小学1～3年生	35人	
深30	キッズエクササイズ		16:00～17:00	火	9/7～12/7(12回)	小学1～6年生	40人	
深31	柔道		19:00～20:30	水	9/8～11/17(10回)	小・中学生	20人	5,000円
深32	ミニバスケットボール	A	14:40～15:40		9/1～12/8(14回)	小学1～3年生	60人	7,000円
深33		B	15:50～17:00			小学4～6年生		

株式会社
ダイケングループ
東京支店
●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

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

Asahi SOFT DRINKS
MITSUYA CIDER
三ツ矢サイダー
アサヒ飲料株式会社

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

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ー11ー7

おまかせ
ください!
庭木の剪定
垣根の取付・修理
樹木の移動植付け
株式会社
スガワラ
江東区北砂5-17-25
☎(5690)0861

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
東京体育機器株式会社
TEL:03-3625-6801
http://tokyotaiiku.com/

事務用品.OA機器.OAサプライズ.印刷.印章
電話及び社内LAN工事
価格とサービス区内随一
株式会社　香　取
東京都江東区千石1-13-13
TEL 03-3646-3571 FAX 03-3649-4951
Email:info@OAkatori.co.jp

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

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・1・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

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

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

「健康ウォーキング12週間」講座受講者募集

この講座では、江東区内の緑道や公園を中心に近隣他区まで足を延ばし、12週に渡って毎回違うコースを歩きます。正しい歩き方やストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。また、期間中は、ポールを持って歩くノルディックウォーキングにも挑戦します!

これからウォーキングを始めようと考えている方、また、続けていきたいと考えている方、さあ、いっしょに歩きましょう!

- 日　程　下記の表をご参照ください。
- 対　象　おおむね40歳以上の区内在住･在勤者　80名
- 費　用　6,000円(傷害保険等含む)
- 申込方法　平成22年8月7日(土)午前9:00～定員になり次第終了　電話または健康センター1F受付にて先着順

日　時	内　容
9/20(祝･月)10:00～12:30	開講式　講演　「健康ウォーキング」 (社)日本ウォーキング協会名誉会長 東京大学名誉教授　宮下　充正　氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授　川久保　清　氏
9/25(土)～12/4(土) 9･10月は14:00～16:00頃 11･12月は13:00～16:00頃	第1回～第11回「歩こう会」(毎週土曜日) ※歩行距離は、3㎞程度から徐々に伸ばし、 最長で10㎞程度となります。
12/11(土)14:30～17:00	第12回「歩こう会」 閉講式　講演　「これからも続けるために」 共立女子大学教授　川久保　清　氏

健康度測定

生活習慣病の予防と早期発見のために、また、これから運動を始めたいと思っている方は、

運動時の心臓のチェックをしましょう!!

健康センターでは、トレーニングルームで運動を始める前に、医学的検査と体力測定を実施しています。その結果を基に運動処方を作成し、安全で効果的なトレーニングのサポートをしています。さらに必要な方には、保健師･栄養士による保健･栄養指導を行い、検査結果についての詳しい説明もいたします。

運動中の心拍数や血圧の上がり具合、心電図の変化など心臓の働きをみる運動負荷心電図検査は、狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。また、様々な検査を行うことによって、運動中の事故を未然に防ぐことを目的としています。

- 日　程　水･金･土曜日の午前中(月7回程度)。事前予約制です。
- 対　象　15歳以上(中学生を除く)の区内在住･在勤･在学の方
- 費　用　Aコース　7,000円
Bコース　5,000円(3ヶ月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方)
- 申込方法　電話または健康センター1F受付まで

トレーニングルーム

各種マシンによるトレーニングのほか、エアロビクス、ヨガ、太極拳、ジャザサイズ等、バリエーションに富んだレッスンもお楽しみいただけます。

トレーニングルーム利用料金
1日 500円　回数券(11枚綴り)5,000円　フリーパス1ヶ月 4,000円

リハビリテーション事業通所者募集

下記の①～③すべてに該当する方を対象に、日常生活での自立を目標に機能回復訓練を行います。

①脳血管障害等により身体機能の低下している方
②医療機関でのリハビリテーションを終了した方で、医師から通所によるリハビリテーションを勧められている方(要:後日、診断書)
③健康センターまで自力で通所(家族等の送迎可)し、運動できる方

- 通所期間　平成22年10月～平成23年3月の6ヶ月間
原則、月曜日(もしくは日曜日)と木曜日9:30～11:30
- 受付期間　平成22年7月27日(火)～8月3日(火)9:00～17:00
電話または健康センター1F受付まで

詳細は、お問合せください。

子育てひろば事業を始めています

江東区こども未来部子育て支援課　子育て支援係　TEL 3647-4408

公社では、江東区子ども家庭支援センターと共同開催で、スポーツセンターでの「子育てひろば」を始めています。

「子育てひろば」では、乳幼児とその保護者の方が遊具で遊んだり、絵本を読んだり、お友達と話をしながらのんびり過ごすことができます。

子ども家庭支援センターの職員に簡単な子育て相談もできますので、気軽に遊びに来てください。

子育てひろばの開催日程

①深川子育てひろば(深川スポーツセンター)	9/9(木)・9/24(金)	10:00～12:00頃
②深川北子育てひろば(深川北スポーツセンター)	9/6(月)	10:00～12:00頃
③有明子育てひろば(有明スポーツセンター)	8/2(月)・9/6(月)	9:30～11:30頃

柔道(じゅうどう)　なつやすみ柔道教室
全4回　7月～8月まで
大島道場(おおじまどうじょう)
地下鉄新宿線西大島駅下車徒歩3分
大島一丁目バス停　下車徒歩1分
kenseikwan@myad.jp
大島1-23-25　03-3685-3851

稽古時間		
	月･水･金	15時～20時
	火･木	17時～18時
	土	10時～14時
	日･祝	14時～16時

都合のよい曜日･時間を自由に選んで稽古できます。
夏休み中は午前中も稽古できます。
見学･おたずねは稽古時間内にお願いします。
おむつがとれていれば、未就園児･未就学児から入門できます。
母国の公用言語が独･仏･露･英語の外国人
軽度発達しょうがい児を受け入れています。
なつやすみ柔道教室は1回1時間として4回で1,000円、先着順です。
入門願書は道場で直接頒布しています。郵送はしていません。
受付･稽古場は青少年修養会館の敷地内にあります。現在新館道場を増築工事中ですが、受付･稽古は本館でいつも通りおこなっています。

東京都柔道道場連盟指定道場　駐輪場･駐車場があります。
すでに他の柔道場･柔道クラブ等に所属している方は申し込めません。

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
駅近だから、いつでも行ける。
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

スクールをはじめよう!!
初回無料体験可!　※ご身分証明書をお持ちください

フィットネスメンバーも募集中!
フィットネスクラブ
GOLD'S GYM
TEL 3645-9434
東西線南砂町駅　西口徒歩3分
www.goldsgym.jp