応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.70　平成22年（2010年）9月15日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016　江東区東陽二丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページURL http://www.koto-hsc.or.jp/

江東区内のスポーツ施設情報誌

10月11日(月)体育の日は

みんなの笑顔が輝く日

来て見て体験
各種イベントが
盛り沢山

あなたにピッタリの
楽しみを見つけましょう

小さいお子さんの
スポーツ広場も

今年もやります
深川っ子運動会

プール・トレーニング室も
無料公開

各スポーツセンターでは、プール・トレーニング室の無料公開を行います。

※深川スポーツセンターにはプールはありません。プール・トレーニング室の利用は一般公開と同様に行います。初めてご利用になる方は、各利用施設へお問合せください。

まだまだあります！
詳細は2・3・4面へ

再生紙を使用しています。

体育の日　スポーツイベント一覧

夢の島野球場　夢の島1-1-1　☎3521-8265

体育の日軟式野球大会(トーナメント戦)　9:00～16:00

対象	区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム (連盟加盟チームは3部・4部のみ)　16チーム(公開抽選)
申込方法	往復はがきに ①チーム名 ②代表者氏名・ふりがな ③住所 ④電話番号を記入の上、〒136-0081 夢の島1-1-2夢の島競技場へ 締切9/25(土)必着　参加費3,500円 ※定員を超えた場合は公開抽選とします。抽選結果は返信用はがきでお知らせします。 **内容等詳細のお問合せ:**夢の島競技場　TEL3522-0846

新砂運動場　新砂3-9-1　☎3648-6610

体育の日フットサル大会(リーグ戦)　9:00～15:30

対象	区内在住・在勤(18歳以上)で構成されたチーム (1チーム12人まで)24チーム(抽選)
申込方法	はがきかメールに ①チーム名 ②代表者氏名・ふりがな ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレスを記入の上、〒135-0021白河3-8-13深津信雄、またはfukatsu729@ybb.ne.jpへ 締切9/25(土)必着　参加費3,000円 **内容等詳細のお問合せ:**江東区サッカー連盟　深津信雄　TEL090-2558-4223

体育の日ターゲットバードゴルフ大会　9:00～12:00

対象	どなたでも　当日OK!
内容・申込方法	ボールを打つ動作やフェアウェイ上のルール等はゴルフとほぼ同じです。 ボールは羽根つきボールを使用し、パラソルを逆さにした形状のホールにいかに少ない打数で入れるかを競うスポーツです。 参加費:300円 **内容等詳細のお問合せ:**夢の島競技場　TEL3522-0846

豊住庭球場　東陽6-1-13　☎3647-4077

体育の日こどもテニス教室　10:00～12:00

対象	区内在住・在学小・中学生 40人(抽選)
申込方法	往復はがきに ①受講者氏名・ふりがな ②学年 ③住所 ④電話番号 ⑤保護者氏名 ⑥テニス暦を記入の上、 〒136-0081 夢の島1-1-2夢の島競技場へ 締切9/25(土)必着　参加費無料 **内容等詳細のお問合せ:**夢の島競技場　TEL3522-0846

有明スポーツセンター　有明2-3-5　☎3528−0191

	イベント名	開催時間	対象	申込方法
屋内	ASC杯フットサル大会	10:00～17:00 (9:30集合)	高校生以上 (1チーム12人まで) 12チーム(抽選)	詳細は有明スポーツセンターにお問合せください。 (参加費1チーム3,000円。申込期間9/15～9/26)
屋内	バドミントン無料公開	18:00～21:30	どなたでも	当日OK!
屋内	スキルアップワンポイントレッスン	9:00～21:30	一般	当日OK! (時間中随時受付)
屋内	おはYO-GA	10:00～10:45	一般	前②
屋内	ハワイアン・フラ	11:00～12:00	一般	前②
屋内	デトックス・エアロ	12:15～13:15	一般	前②
屋内	BODY MAKE BALANCE	13:30～14:30	一般	前②
屋内	ZUMBA	14:15～15:45	一般	前②
屋内	肩腰すっきり体操	16:00～16:45	一般	前②
屋内	卓球無料公開	9:00～21:30	どなたでも	当日OK!
屋内	0歳児ビクス	11:00～12:00	0歳児と保護者	前②
屋内	IN BODY 体験	10:00～16:00	一般	前②
プール	水中竹馬	11:00～12:00	小学生と保護者	前②
プール	フィンスイム	11:00～12:00	小学生と保護者	前②
プール	水中ウォーキング	13:00～13:45	一般	前②
プール	みんなでアクアビクス	14:00～15:00	一般	前②
プール	スノーケル体験	15:30～16:30	小学生と保護者	前②

亀戸スポーツセンター　亀戸8-22-1　☎5609−9571

	イベント名	開催時間	対象	申込方法
屋内	キッズパーク	10:00～12:00	幼児と保護者	当日OK!
屋内	ダンス発表会	13:00～15:00	児童ダンスチーム	前② 見学者は当日受付
屋内	スーパーエアロ	15:30～17:30	中学生以上	当日OK!
屋内	フットセラピー&リラックスヨガ	10:00～11:30	中学生以上(35人)	前②
屋内	フラダンス教室1曲マスター	13:00～15:00	中学生以上(40人)	前②
屋内	卓球無料公開	18:00～21:30	どなたでも	当日OK!
プール	スキンダイビング体験	17:00～19:00	小学3年生以上(15人)	前②
屋外	亀戸中央公園スタンプラリー	10:00～15:00	どなたでも	当日OK!
屋外	ノルディックウォーキング体験	10:00～11:30	小学生以上(10人)	前②

東砂スポーツセンター　東砂4-24-1　☎5606−3171

	イベント名	開催時間	対象	申込方法
屋内	シルバー体操　特別版	9:00～10:15	60歳以上	当日OK!
屋内	Little Wings & joy発表会	10:25～10:40	どなたでも	当日OK!
屋内	体験!フラダンス	10:45～12:00	小学生以上	当日OK!
屋内	体験!ノルディックウォーキング	13:00～15:00	一般	前②
屋内	体力測定&チャレンジパーク	14:30～17:00	小学生以上	当日OK!
屋内	フットサル無料公開	18:00～21:30	こども　大人	当日OK!
屋内	筋肉痛解消!ストレッチ	9:00～10:00	一般	前②
屋内	キッズパーク	10:30～17:00	幼児と保護者	当日OK!
屋内	パワーヨガ	18:30～19:45	一般	前②
プール	水中バスケットボール大会2010	8:30～12:00	近隣小学生	前①
プール	水中ウォーキング	15:00～16:00	一般	当日OK!
プール	アクアビクス&リラックス	16:15～17:15	一般	当日OK!
プール	ワンポイントアドバイス	19:00～20:00	小学生以上	当日OK!
プール	浮島で遊ぼう	15:00～18:00	小学2年生以下のこどもと保護者	当日OK!

深川北スポーツセンター　平野3-2-20　☎3820−8730

	イベント名	開催時間	対象	申込方法
屋内	癒されヨガ	9:30～10:45	一般	前②
屋内	キッズフェスタ	10:00～11:30	幼児と保護者	当日OK!
屋内	エアロパーティー	13:30～15:00	一般	前②
屋内	ZUMBA	15:30～17:00	一般	前②
屋内	ビーチボール無料公開	18:30～21:30	どなたでも	当日OK!
屋内	骨健康度測定会	10:00～12:00 14:00～16:30 18:00～20:00	一般	当日OK!
屋内	体組成測定会	14:00～16:30	一般	前②
屋内	ベーシックステップエアロ	10:00～10:45	一般	当日OK!
屋内	シェイプアップエアロ	11:00～11:45	一般	当日OK!
屋内	ワンポイントストレッチ	11:50～12:05	一般	当日OK!
屋内	親子でバランスボール	13:30～14:30	小学生と保護者	前②
屋内	脚・腰トレーニング	15:00～15:45	一般	当日OK!
屋内	セルフ整体	16:00～16:45	一般	当日OK!
屋内	ビルドアップ45	17:15～18:00	一般	当日OK!
屋内	ローインパクトエアロ	18:15～19:00	一般	当日OK!
屋外	ノルディックウォーキング	9:15～11:15	一般	前②
プール	水中うんどう三昧	9:50～11:30	中学生以上	当日OK!
プール	親子ふれあいスイミング	11:45～13:50	幼児と保護者	前②
プール	25m記録会	15:00～17:00	小・中学生 (25m泳げる方)	前②
プール	浮島で遊ぼう	9:30～11:35 16:15～18:20	どなたでも	当日OK!

スポーツ会館　北砂1-2-9　☎3649-1701

	イベント名	開催時間	対象	申込方法
屋内	ミックスダブルスバドミントン大会	9:00～	高校生以上 (100組200人)	申込書に記入の上、スポーツ会館にてお申込み、または、FAXにて。 協会登録者以外は区内在住・在勤・在学を証明できるものを申込書と一緒にご提出ください。(参加費1組2,000円。申込期間9/15～9/26)
屋内	目覚めのヨガ	10:00～11:00	一般	前②
屋内	懐メロでフラダンス	11:00～12:00	60歳以上	前②
屋内	卓球無料公開	13:00～21:30	どなたでも	当日OK!
屋内	バドミントン無料公開	18:00～21:30	どなたでも	当日OK!
屋内	空手道教室	10:00～12:00	小学生以上	当日OK!
屋内	合気道教室	13:00～17:00	小学生以上	当日OK!
屋内	剣道教室	9:00～12:00	小学生以上	当日OK!
屋内	なぎなた教室	13:00～17:00	小学生以上	当日OK!
屋内	高校生弓道大会	9:00～17:00	高校生(3人1組団体戦)	前② (申込期間9/15～9/24)
屋内	シルバー体力測定	14:00～15:00	60歳以上	当日OK!
屋内	はじめてエアロ	10:00～11:00	一般	当日OK!
屋内	ミニボール	11:10～11:30	一般	当日OK!
屋内	ソフトLOW-HI	14:30～15:30	一般	当日OK!
屋内	ストレッチ	15:40～16:00	一般	当日OK!
屋内	かんたんLOW	19:30～20:30	一般	当日OK!
屋内	筋トレバラエティー	20:40～21:00	一般	当日OK!
プール	水泳大会	9:00～17:30	小学生以上	締め切りました

お申込方法表記および参加に伴う注意事項

参加方法

・事前申込みが必要なものは、下記のとおり開催施設にお申込みください。(夢の島・新砂・豊住イベントを除く)

・対象者はすべて区内在住・在勤・在学者です。
※「どなたでも」を含む。
また、一般とは中学生を除く15歳以上の方が対象です。

・特に表記のないものの参加費は無料です。

申込方法表記一覧表

【事前申込み表記説明】

前①‥‥専用申込書をFAXまたは窓口で申込み(先着順)

前②‥‥電話または窓口で申込み(先着順)

当日OK!‥‥当日直接会場で申込受付(先着順)
(開始15分前から受付開始)

参加されるみなさまへ

～イベントに関する注意事項～

・各イベント詳細に関しては、開催施設に直接お問合せください。(夢の島・新砂・豊住は除く)

・屋内(体育室等)で開催されるイベントに参加の際は、動きやすい服装と室内履きが必要となります。(一部武道系イベントを除く)

・プールで開催されるイベントに参加の際は、水着・水泳帽が必要となります。

・中学生以下の方が18時以降に参加する場合は、18歳以上の保護者の同伴が必要です。

・医師等に運動を制限されている方、妊娠中や妊娠の可能性のある方はご参加いただけません。

プール・トレーニング室も無料公開

○プール　9:30～21:45
※スポーツ会館は17:30～(予定)
※東砂スポーツセンターは15:00～
※深川スポーツセンターにはプールはありません。

○トレーニング室　9:00～21:50

～プール利用に関して～

・水着・水泳帽が必要となります。
・利用は、おむつのとれたおおむね3歳以上からとなります。小学3年生までは18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こども3人まで)また、小学生同士の入場は4年生からで、2人以上での入場となります。(18時以降は保護者と一緒にご利用ください)
・妊娠されている方は、深川北スポーツセンターのウォーキングコース以外は利用できません。

～トレーニング室利用に関して～

・動きやすい服装と室内履きが必要となります。
・中学生を除く15歳以上の方がご利用いただけます。

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!
錦糸町店
一之江店
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お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

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

地デジ・BSアンテナ工事すぐ出来ます!!
29,000円より!お見積りは無料!今すぐお電話を!
家電製品も問屋価格でコジマ・ヤマダに徹底対抗!
オール電化、太陽光発電、リフォームも今すぐお問い合せを!
当社は名人と呼ばれる職人をネットワークしています。
〒135-0062 東京都江東区東雲1-9-12-1002
株式会社 春秋産業
TEL.03-5534-9901 担当直通.090-8500-8000

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

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

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

地域のみなさんと歩むスポーツイベント

毎年恒例 富岡地区の運動会だ～！家族でヨ～イドン！

第13回 深川っ子運動会

魚釣りレース　パン喰い競争　玉入れ対決　ウルトラクイズ

第13回
深川っ子運動会
実行委員会委員長
伊勢松男

深川っ子運動会は「地域と家族のふれあい」「健康で豊かなまちづくり」をテーマに、多くの方が参加できる手作りのイベントです。

平成10年より始まったこの運動会は、当時の富岡地区連合町会長と深川スポーツセンターとで「お子様からお年寄りまで、皆が楽しく体を動かす場と機会をつくれないか」との話が出た事をきっかけに、地域の皆さまへのご協力を呼び掛け、快く応えていただき、記念すべき第1回目の深川っ子運動会を実現することができました。おかげさまをもちまして、回を重ねるごとに参加者も増え、今では千名を超えるイベントになっています。

今年度も、富岡地区の町会・自治会、PTAや青少年対策委員会、体育指導委員会など多くの団体にご協力いただき実行委員会形式で運営にあたっております。実行委員会では、実行委員・各種専門部会の皆さまをはじめ、40を超える団体・企業・商店などのご協力のもと、町ぐるみで準備を進めてまいりました。

13回目となる今年も、だれもが楽しめる盛りだくさんのイベントを計画しています。

皆さまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

深川スポーツセンター　越中島1-2-18　☎3820ー5881

第13回　家族でヨーイドン！　深川っ子運動会（9:00～13:30）

プログラム名・対象	申込方法
9:00～9:20　参加者受付・抽選カード配布（全員） ■オープニングセレモニー　開会式・ラジオ体操（全員） ■深川横断ウルトラクイズ（全員） ■明治小学校マーチングバンド演奏・演技 ■われら太公望!魚つりレース（幼児・親子・シルバー） ■深川っ子鉄人レース（小学生） ■2人で仲よく風船割りレース（大人・シルバー） ■深川っ子と大人の玉入れ対決（全員） ■パン喰い大競争（全員） ■お楽しみ抽選会（全員） ■フィナーレ（全員）	【事前申込】 ●専用申込書をFAX 電話または窓口にて ※事前申込者も参加者受付時間（9:00～9:20）に要受付 【当日申込】 ●参加者受付時間（9:00～9:20）に会場にて ［参加費］無料 ［持ち物］室内履き ［会　場］3階　大体育室

［主催］深川っ子運動会実行委員会　※種目は一部変更となる場合があります。

	イベント名	開催時間	対象	申込方法
屋内	空手フェスティバル（空手道連盟主催）	9:00～11:30	どなたでも	当日OK!
	弓道大会（一般の部）	9:30～17:00（受付9:00～）	一般（弓道経験者に限る）	
	筋力番付	9:30～20:00	一般	
	深川エアロフェスティバル	13:00～16:00		
	バドミントン無料公開	18:00～21:30	どなたでも	
	バレーボール無料公開			

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

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

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

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

"快適環境"を追い求めて・・・
DIK 株式会社 第一管理代行
〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5　TEL. 03-3261-7731　FAX. 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp