

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.72 平成23年(2011年) 2月21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

1年の計を4月に立てよう!

詳しくは2Pへ

約250教室 総計約11,200名を大募集

健康づくりは、一步一步着実に!生活習慣病対策も毎日の心がけが大事!
千里の道もまず一歩から、気軽に一歩を踏み出してみませんか!

初めてでも大丈夫!まずやってみよう!

自分でどんな運動をしていいかわからない方は、ぜひ、各スポーツセンターで開催している教室やトレーニング室をご利用ください。トレーニング室は敷居が高いという方もご心配なく。初回利用の際には、トレーナーが優しく機器の使用方法、トレーニングのコツを指導します。



健康づくり計画を立てよう

何をどのくらい挑戦するのかを決めましょう。今より体重を3kg減らすとか、一年に100km歩くなど、目標を設定して運動を始めてみましょう。

自分のコンディションを確認しよう

自分の体の調子は、定期的に身長・体重・血圧を計測してチェックしたいものです。ただ、それだけでは運動時のトラブルを未然に防ぐことは難しいかもしれません。健康センターでは、健康度測定を実施しています。チェックしてみませんか。

詳しくは8Pへ

小学生スポーツ塾 塾生募集!

学校がお休みの土曜日の午前中は、スポーツセンターで楽しく体を動かそう!

各スポーツセンターでは、小学生の週末のスポーツ活動の場としてスポーツ塾を開催します。実施日程等は右表のとおりです。(内容は開催施設によって異なります。)

お申込みは往復はがきに、2面に掲載されている必要事項をご記入の上、**3/13(日)必着で送付してください**。お申込み多数の場合は、区内在住・在学優先での抽選となります。

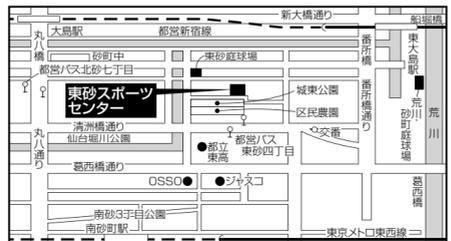
| 教室名 | 日程・回数 | 受講料 | 対象 | 定員 | 申込み先 |
|-----------------------------------|---------------------|--------|-------|------|--|
| スポーツ会館 小学生スポ館スポーツ塾 | 4/23~3/10 (全17回) | 5,100円 | | 130人 | 〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館 ☎3649-1701 |
| 深川スポーツセンター 小学生深川スポーツ塾 | 4/16~3/17 (全17回) | | | 180人 | 〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンター ☎3820-5881 |
| 有明スポーツセンター 小学生有明スポーツ塾サッカー | 4/9~3/24 (全18回) | 5,400円 | 1~6年生 | 20人 | 〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンター ☎3528-0191 |
| 有明スポーツセンター 小学生有明スポーツ塾ミニバスケット | | | | | |
| 有明スポーツセンター 小学生有明スポーツ塾水泳 | | | | | |
| 東砂スポーツセンター 小学生砂町スポーツ塾 | 4/23~3/3 (全15回) | 4,500円 | | 100人 | 〒136-0074 東砂4-24-1 東砂スポーツセンター ☎5606-3171 |
| 深川北スポーツセンター 小学生深川北スポーツ塾 in 体育室 | 4/23~3/24 (全9回) | 2,700円 | | 80人 | 〒135-0023 平野3-2-20 深川北スポーツセンター ☎3820-8730 |
| 深川北スポーツセンター 小学生深川北スポーツ塾 in プール | 4/16~3/17 (全9回) | | | 50人 | |

※詳細日程・内容等は開催施設にお問合せください。

次号は7月発行の予定です。

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171



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



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

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 3/6(日) 必着

| | | |
|---------|----------|---|
| 50 | □□□-□□□□ | 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 ⑥4月からの新学年(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区内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。 |
| 申込み先の住所 | 申込み先の氏名 | |

| 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 |
| 電戸スポーツセンター | 〒136-0071 電戸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 |
| 健康センター | 〒135-0016 東陽2-1-1 |

| 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 |
|---------------|--------|---------|-----------------|
| 3/6(日) | 3/8(火) | 3/23(水) | 3/10(木) 午前9:00~ |

※小学生スポーツ塾の募集・申込み日程は、上記と異なります。

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3/23(水)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。必ずご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3/10(木)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

安全・衛生管理 集客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

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 | 4/5~7/5(13回) | 一般リラク系 ☆☆☆ | 35人 | 7,150円 |
| 東2 | ヨガ(火)② | 11:00~12:15 | 火 | 4/5~7/5(13回) | 一般リラク系 ☆☆☆ | | |
| 東3 | ヨガ(水) | 19:15~20:30 | 水 | 4/6~7/6(13回) | 一般ハーツ ☆☆☆ | 35人 | 7,150円 |
| 東4 | ヨガ(木) | 14:30~15:45 | 木 | 4/7~7/7(13回) | 一般リラク系 ☆☆☆ | | |
| 東5 | ヨガ(金)① | 9:30~10:45 | 金 | 4/8~7/8(13回) | 一般ハーツ ☆☆☆ | 35人 | 7,150円 |
| 東6 | ヨガ(金)② | 14:30~15:45 | 金 | 4/8~7/8(13回) | 一般ハーツ ☆☆☆ | | |
| 東7 | ヨガ(土)① | 10:00~11:15 | 土 | 4/9~7/9(13回) | 一般リラク系 ☆☆☆ | 35人 | 7,150円 |
| 東8 | ヨガ(土)② | 18:00~19:15 | 土 | 4/9~7/9(13回) | 一般リラク系 ☆☆☆ | | |
| 東9 | 太極拳(水) | 10:00~11:30 | 水 | 4/6~7/6(13回) | 一般経験者のみ | 50人 | 7,150円 |
| 東10 | 太極拳(木) | 14:00~15:30 | 木 | 4/7~7/7(13回) | 一般初心者 | | |
| 東11 | シルバー体操(火) | 13:30~14:45 | 火 | 4/5~7/5(13回) | 60歳以上 | 60人 | 4,550円 |
| 東12 | シルバー体操(水) | 13:30~14:45 | 水 | 4/6~7/6(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 | 4/5~7/5(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 | 4/6~7/6(13回) | 一般初心者 | | |
| 東15 | 女性水泳 | 月金 | 4/8~7/1(17回) | 一般女性 | 60人 | 11,050円 | |
| 東16 | モーニング水泳(火) | 9:30~11:00 | 火 | 4/5~7/5(13回) | | | 一般初心者 |
| 東17 | モーニング水泳(木) | 木 | 4/7~7/7(13回) | 一般初心者 | 60人 | 8,450円 | |
| 東18 | 金曜ナイトスイミング | 19:00~20:30 | 金 | 4/8~7/8(13回) | | | 一般 4泳法25m |
| 東19 | 東砂スイミングクラブ(年間教室) | 11:00~12:30 | 木 | 4/7~7/7(13回) | 一般 4泳法25m | 30人 | 8,450円 |
| 東20 | 火曜アクアピクス | 13:00~14:00 | 火 | 4/5~7/5(13回) | 一般 ☆☆☆ | | |
| 東21 | すいすいアクアピクス | 19:00~20:00 | 水 | 4/6~7/6(13回) | 一般 ☆☆☆ | 40人 | 5,000円 |
| 東22 | 水中らくらく運動 | 14:00~15:00 | 木 | 4/7~7/7(13回) | 一般 ☆1つ以下 | | |
| 東23 | 水中ウォーキング | 金 | 4/8~7/8(13回) | 一般 ☆1つ以下 | 20人 | 8,250円 | |
| 東50 | 転ばぬ先のトレーニング(年間教室) | 9:30~10:30 | 木 | 4/7~6/16(10回) | | | 60歳以上 |
| 東51 | 燃やせ体脂肪 | 19:30~20:45 | 金 | 4/8~7/22(13回) | 一般 | 20人 | 8,250円 |

※燃やせ体脂肪については、受講料の他に別途「トレーニング室会員」3ヶ月分の購入が必要です。

【フリー参加型教室】 ※05/1,7/24/31,8/7/14/21/28/12/25,H24.1/1-8を除く ※2/4/30,8/13,12/31,H24.1/1-7,2/11を除く ※3/4/29,7/22/29,8/5/12/19/26/23,12/23/30,H24.1/6を除く

| フリー参加型 | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|----------------|-------------|----|-------------------|-------------------------------|------|------------|
| 1 きがるにアクアピクス | 11:00~12:00 | 日 | 4/10~H24.3/25まで※1 | 一般 | 40人 | 600円(1回) |
| 2 きがるにアクアピクス | 16:50~17:50 | 土 | 4/9~H24.3/31まで※2 | 一般 | 40人 | 600円(1回) |
| 3 きがるにマタニティアクア | 12:15~13:15 | 金 | 4/8~H24.3/30まで※3 | おおむね16週に入った5ヶ月~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 ※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スキップ(水) | 9:20~10:05 | 水 | 4/6~7/6(13回) | H22.4.2~H22.11.1 生まれの子と保護者 | 35組 | 7,800円 |
| 東25 | 親子deスキップ(木) | 9:20~10:05 | 木 | 4/7~7/7(13回) | H22.4.2~H22.11.1 生まれの子と保護者 | | |
| 東26 | 親子deすくすく体操(水) | 10:30~11:15 | 水 | 4/6~7/6(13回) | H21.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者 | 35組 | 7,800円 |
| 東27 | 親子deすくすく体操(木) | 10:30~11:15 | 木 | 4/7~7/7(13回) | H21.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者 | | |
| 東28 | 親子deニコニコ体操(水) | 11:30~12:15 | 水 | 4/6~7/6(13回) | H20.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者 | 25組 | 9,100円 |
| 東29 | 親子deニコニコ体操(木) | 11:30~12:15 | 木 | 4/7~7/7(13回) | H20.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者 | | |
| 東30 | 親子de体操 | 9:30~10:30 | 金 | 4/8~7/8(13回) | H19.4.2~H20.4.1 生まれの子と保護者 | 25組 | 9,100円 |
| 東31 | アフターピクス | 10:45~11:45 | 金 | 4/8~7/8(13回) | 産後1ヶ月検診を受診済みのお母さんと子 | | |
| 東32 | 幼児体操 | 16:00~17:00 | 木 | 4/7~7/7(13回) | H17.4.2~H19.4.1 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 | 4/5~7/5(13回) | H17.4.2~H19.4.1 生まれ | | |
| 東34 | こどもリズムダンス(年間教室) | 16:15~17:30 | 火 | 4/5~7/5(13回) | 小学1~6年生 | 50人 | 6,500円 |
| 東35 | ミニバスケットボール① | 16:30~17:30 | 水 | 4/6~7/6(13回) | 小学1~3年生 | | |
| 東36 | ミニバスケットボール② | 17:40~18:40 | 水 | 4/6~7/6(13回) | 小学4~6年生 | 30組 | 9,100円 |
| 東37 | Kids空手 | 17:40~19:10 | 木 | 4/7~7/7(13回) | H17.4.2生まれ~小学4年生 | | |
| 東38 | baby&mamaアクア | 11:05~11:35 | 金 | 4/8~7/8(13回) | H20.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者 | 30組 | 9,100円 |
| 東39 | kidsスイム & mama アクア | 15:00~16:00 | 金 | 4/8~7/8(13回) | H19.4.2~H20.4.1 生まれの子と保護者 | | |
| 東40 | ひよこ水泳(木) | 木 | 4/7~7/7(13回) | H17.4.2~H19.4.1 生まれ | 25人 | 7,150円 | |
| 東41 | ひよこ水泳(土) | 11:30~12:30 | 土 | 4/9~7/9(13回) | | | H17.4.2~H19.4.1 生まれ |
| 東42 | あひる水泳 | 16:00~17:00 | 金 | 4/8~7/8(13回) | 小学1~2年生 | 40人 | 7,150円 |
| 東43 | こども水泳(水)① | 16:15~17:15 | 水 | 4/6~7/6(13回) | 小学1~6年生 | | |
| 東44 | こども水泳(水)② | 17:15~18:15 | 水 | 4/6~7/6(13回) | 小学1~6年生 | 60人 | 5,000円 |
| 東45 | こども水泳(金)① | 17:00~18:00 | 金 | 4/8~7/8(13回) | 小学1~6年生 | | |
| 東46 | こども水泳(金)② | 18:00~19:00 | 金 | 4/8~7/8(13回) | 小学1~6年生 | 40人 | 5,000円 |
| 東47 | こども水泳塾(年間教室) | 9:45~11:15 | 土 | 4/9~7/9(13回) | 小学1~6年生 クロールで15m程度泳げる人 | | |

※水泳教室には、オムツが取れなく、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。 ※ヨカの同じマーク(●★)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、1人の方が2教室以上受講することはできません。 ※教室名/コース別の年間教室とは、ご希望により年間抽選できる教室です。 ※親子の教室は、保護者1人につきお子様1人ととなります。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、申込みはがき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。(子ども1人増は、+1000円です)

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
東京都江東区栢12-26-10
営業時間 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~14:00 日曜 日休
お気軽に お問い合わせ下さい。
0800-888-1717

ビルメンテナンスのクオリティ・アップは私たちにまかせください

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

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

建物総合管理 清掃から施設警備まで!

株式会社 サンメッセ株式会社
印刷と環境の調和

ISO 14001
ISO 9001
ISO 27001

東京支店 ☎03-3615-2511(代) 03-3615-2555
〒135-0016 東京都江東区東陽町3丁目2-4
http://www.sunmesse.co.jp/

**深川北
スポーツセンター**

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730

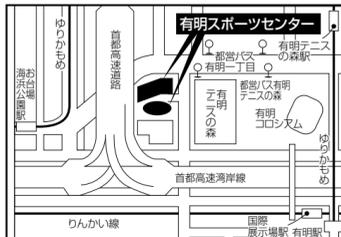


交通機関

- 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

**有明
スポーツセンター**

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191



交通機関

- 臨海新交通ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩8分 有明テニスの森駅 徒歩12分
- りんかい線 国際展示場駅 徒歩12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

**亀戸
スポーツセンター**

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571



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

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.北1,5,6は7/19に教室を実施しません。

| 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 | 4/5~7/26(15回) | 60歳以上 | 50人 | 5,250円 | |
| 北2 | エアロピクス | 10:30~12:00 | 火 | 4/5~7/26(16回) | 一般 | 25人 | 8,800円 | |
| 北3 | 太極拳 | 9:20~10:50 | 水 | 4/6~7/13(14回) | | 50人 | 7,700円 | |
| 北4 | ハワイアン・フラ | 11:00~12:20 | 水 | 4/6~7/13(14回) | | 8,250円 | | |
| 北5 | 楽しくヨガ | 15:20~16:40 | 火 | 4/5~7/26(15回) | | 25人 | 8,800円 | |
| 北6 | パワー・ヨガ | 19:20~20:50 | 火 | 4/5~7/26(15回) | | 50人 | 7,700円 | |
| 北7 | ヨガ | 水 | 9:10~10:40 | 水 | | 4/6~7/27(16回) | 25人 | 8,800円 |
| 北8 | | 木 | 10:30~12:00 | 木 | | 4/7~7/28(16回) | | |
| 北9 | リラックス・ヨガ | 19:20~20:50 | 木 | 4/7~7/28(16回) | | 一般 | 50人 | 7,700円 |
| 北10 | ピラティス・ヨガ | 9:20~10:40 | 金 | 4/8~7/15(14回) | | | 25人 | 8,800円 |
| 北11 | ソフト・エアロ | 11:00~12:30 | 金 | 4/8~7/29(16回) | | | 25人 | 8,800円 |
| 北12 | ほくしのヨガ | 13:30~15:00 | 土 | 4/9~7/23(16回) | | | | |
| 北13 | 目覚めのヨガ | 9:20~10:40 | 土 | 4/9~7/23(16回) | 50人 | | 5,500円 | |
| 北14 | フライデー・フラ | 19:20~20:40 | 金 | 4/8~7/29(16回) | | | | |
| 北15 | バドミントン(中級者) | 19:30~21:00 | 水 | 4/6~6/15(10回) | 50人 | | 13,650円 | |
| 北16 | 一般水泳(週2日コース) | 18:45~20:15 | 月・金 | 4/8~7/15(21回) | | | | |
| 北17 | リフレッシュ水泳 | 9:45~11:15 | 火 | 4/5~7/12(13回) | 一般女性 | | 30人 | 9,100円 |
| 北18 | アクアピクスinナイト | 19:00~20:15 | 火 | 4/5~7/12(13回) | 一般 | | 50人 | 9,100円 |
| 北19 | ピギナース水泳 | 11:45~13:15 | 水 | 4/6~7/13(14回) | 一般女性 | 30人 | 9,100円 | |
| 北20 | 女性水泳 | 9:45~11:15 | 木 | 4/7~7/14(14回) | 一般女性 | 50人 | 9,100円 | |
| 北21 | フライデーアクアピクス | 10:00~11:15 | 金 | 4/8~7/15(14回) | 一般 | 30人 | 6,000円 | |
| 北37 | 転ばぬ先のトレーニング | A | 13:20~14:50 | 水 | 60歳以上 | 30人 | 6,000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。 ※水泳教室の時間は、指導時間です。

| 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 | 4/9~7/16(15回) | 小学1~6年生の女の子 | 25人 | 7,500円 |
| 北23 | ステップUPガールズ・チア | 15:40~17:00 | 土 | 4/9~10/8(24回) | 小学1~6年生の女の子で経験者 | 25人 | 12,000円 |
| 北24 | キッズダンス | 16:00~17:15 | 木 | 4/7~7/14(14回) | 小学1~6年生 | 25組 | 10,500円 |
| 北25 | ベビータッチ | 9:20~10:10 | 火 | 4/5~7/19(15回) | H22.4.2~H22.10.1 生まれの子と保護者 | 25組 | 8,400円 |
| 北26 | カンガルー体操 | | 金 | 4/8~7/15(14回) | H21.10.2~H22.4.1 生まれの子と保護者 | | |
| 北27 | コア体操 | A | 10:20~11:10 | 金 | H21.4.2~H21.10.1 生まれの子と保護者 | 20組 | 8,400円 (双子9,800円) |
| 北28 | | B | 11:20~12:10 | | | | |
| 北29 | 親子体操 | 14:30~15:30 | 木 | 4/7~6/16(10回) | H19.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者 | 35組 | 6,000円 (双子7,000円) |
| 北30 | 子ども体操 | | | | H17.4.2~H19.4.1 生まれの子 | | |
| 北31 | ミニバスケットボール | 16:00~17:30 | 木 | 4/7~7/14(14回) | 小学1~6年生 | 50人 | 7,000円 |
| 北32 | 親子水泳 | 14:30~15:35 | 火 | 4/5~7/12(13回) | H17.4.2~H19.4.1 生まれの子と保護者 | 30組 | 9,100円 |
| 北33 | 子ども水泳(火曜) | A | | | 16:15~17:15 | | |
| 北34 | 子ども水泳(火曜) | B | 17:15~18:15 | 小学1~6年生 | 50人 | 7,150円 | |
| 北35 | 子ども水泳(金曜) | A | 16:15~17:15 | 小学1~3年生 | | | |
| 北36 | 子ども水泳(金曜) | B | 17:15~18:15 | 小学1~6年生 | 7,700円 | | |

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 | ピラティス | 13:30~14:30 | 火 | 4/5~7/26(16回) | 一般 | 40人 | 8,800円 |
| 有2 | ハワイアン・フラ | 19:00~20:30 | 水 | 4/6~7/27(16回) | 一般女性 | 50人 | |
| 有3 | おめざめヨガ | 10:30~12:00 | 金 | 4/1~7/29(17回) | 一般 | 30人 | 9,350円 |
| 有4 | ヨガ | 19:30~20:45 | | | | 50人 | |
| 有5 | ZUMBA | 14:00~15:00 | 第2土 | 4/9~7/23(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 | 4/7~7/28(16回) | 60歳以上 | 20人 | 8,000円 |
| 有7 | バドミントン | 10:30~12:00 | 火 | 4/12~7/26(15回) | 一般 | 40人 | 8,250円 |
| 有8 | レディースアクアピクス | 10:00~11:00 | | | | 30人 | |
| 有9 | 女性水泳 | 10:00~11:15 | 水 | 4/6~7/13(11回) | 一般 | 50人 | 7,150円 |
| 有10 | ピギナースイミング | 19:15~20:30 | | | | 40人 | |
| 有11 | クロール&平泳ぎ完全マスター | 10:00~11:15 | 金 | 4/1~7/15(12回) | 35人 | 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。

| 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 | 4/6~7/27(16回) | H22.4.2~H23.2.1 生まれの子と保護者 | 30組 | 16,000円 |
| 有13 | エンジョイファミリー体操 | 10:30~11:30 | 土 | 4/2~7/16(15回) | H21.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者の歩行可能な子と保護者 | | |
| 有14 | 親子体操 | 11:00~12:00 | 火 | 4/5~7/12(14回) | H19.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者 | 40人 | 8,400円 |
| 有15 | キッズ・ビート体操 | 15:30~16:30 | | | H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児 | | |
| 有16 | 幼児体操 | 16:00~17:00 | 水 | 4/6~7/13(14回) | 小学1・2年生 | 30人 | 7,000円 |
| 有17 | こども体操 | | 3~6年生 | 火 | 4/5~7/12(14回) | | |
| 有18 | ソングリーディング | 17:00~18:15 | 木 | 4/7~7/14(14回) | 小学1~6年生 | 30人 | 7,000円 |
| 有20 | ヒップホップ | STD 16:45~18:00 EXP 18:05~19:20 | 金 | 4/8~7/15(14回) | 小学1年~中学3年生 | 25人 | |
| 有22 | 親子水泳 | A 11:30~12:30 B 13:00~14:00 | 土 | 4/2~7/16(12回) | H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児と保護者 | 40組 | 子1人8,400円 子2人9,600円 |
| 有24 | 幼児スイミング | 水 15:00~16:00 木 4/7~7/14(11回) | 水 | 4/6~7/13(11回) | H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児 | 35人 | 7,700円 |
| 有25 | 子ども水泳 | 水(1・2年) 16:30~17:30 水(3~6年) 17:30~18:30 | 水 | 4/6~7/13(11回) | 小学1・2年生 | 50人 | 6,050円 |
| 有27 | 子ども水泳 | 木 17:00~18:15 | 木 | 4/7~7/14(11回) | 小学3~6年生 | | |
| 有28 | 子ども水泳 | 金 17:00~18:15 | 金 | 4/8~7/15(11回) | 小学1~6年生 | | |

～兄弟姉妹 同時抽選を行っています～
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。兄弟と一緒に参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前を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。)

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 |
|-----|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------------|
| 亀1 | ハワイアンフラ | 朝 | 11:15~12:15 | 火 | 4/5~6/14(10回) | 一般 | 40人 |
| 亀2 | | 夜 | 20:30~21:30 | 木 | 4/7~6/16(10回) | | |
| 亀3 | 太極拳 | 13:15~14:45 | 火 | 4/5~6/14(10回) | 60歳以上 | 60人 | 3,500円 |
| 亀4 | シルバー体操 | 13:30~14:45 | 水 | 4/6~6/15(10回) | 一般 | 40人 | 5,500円 |
| 亀5 | 健康シェイプアップ | | | | | 60人 | |
| 亀6 | リラックスヨガ | 13:30~15:00 | 木 | 4/7~6/16(10回) | 65歳以上 | 20人 | 5,000円 |
| 亀7 | 転ばぬ先のトレーニング | 金 | 4/8~6/17(10回) | | | | |
| 亀8 | ソフトテニス | 19:00~20:30 | 水 | 4/6~6/15(10回) | 一般 | 30人 | 5,500円 |
| 亀9 | 卓球 | 木 | 4/7~6/16(10回) | 35人 | | | |
| 亀10 | レディーススイミング | 9:45~11:15 | 月・水 | 4/4~6/15(16回) | 一般女性 | 60人 | 10,400円 |
| 亀11 | おはようスイミング | 火 | 4/5~6/14(10回) | 一般 | 30人 | 6,500円 | |
| 亀12 | | 木 | 9:30~11:00 | | | | 4/7~6/16(10回) |
| 亀13 | ステップアップ水泳 | 夜 | 18:45~20:15 | 火 | 4/5~6/14(10回) | 40人 | 6,500円 |
| 亀14 | | 朝 | 9:45~11:15 | 金 | 4/8~6/17(10回) | | |
| 亀15 | アクアリラックス | 11:15~12:30 | 木 | 4/7~6/16(10回) | 50人 | | |
| 亀16 | 初心者水泳 | 18:45~20:15 | 木 | 4/7~6/16(10回) | 60人 | | |

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 |
|-----|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------------------|--------------|
| 亀17 | かろがも体操 | 水 | 10:00~10:50 | 4/6~6/15(10回) | H21.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者 | 40組 | 6,000円 双子 |
| 亀18 | | 木 | 4/7~6/16(10回) | | | | |
| 亀19 | ひよこ体操 | 水 | 11:20~12:10 | 4/6~6/15(10回) | H20.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者 | 40組 | 1,000円増 |
| 亀20 | | 木 | 4/7~6/16(10回) | | | | |
| 亀21 | 4歳児体操 | 14:30~15:20 | 火 | 4/5~6/14(10回) | H19.4.2~H20.4.1 生まれの子 | 40人 | |
| 亀22 | 5歳児体操 | 15:30~16:20 | | | H18.4.2~H19.4.1 生まれの子 | 50人 | |
| 亀23 | 6歳児体操 | 16:30~17:20 | | | H17.4.2~H18.4.1 生まれの子 | | |
| 亀24 | こども体操 | 1~2年 | 15:30~16:30 | 水 | 4/6~6/15(10回) | 小学1・2年生 | 40人 |
| 亀25 | | 3~6年 | 16:40~17:40 | | | 小学3~6年生 | |
| 亀26 | キッズチア | A | 15:00~16:00 | 水 | 4/6~6/15(10回) | 5・6歳児(H17.4.2~H19.4.1生まれ) | 40人 |
| 亀27 | | B | 16:00~17:00 | | | 小学1~6年生 | |
| 亀28 | こどもバレエ | A | 15:30~16:30 | 木 | 4/7~6/16(10回) | 5・6歳児(H17.4.2~H19.4.1生まれ) | 30人 |
| 亀29 | | B | 16:30~17:30 | | | 小学1~3年生 | |
| 亀30 | ミニバスケットボール | 1~2年 | 15:30~16:30 | 金 | 4/8~6/17(10回) | 小学1・2年生 | 50人 |
| 亀31 | | 3~6年 | 16:40~17:40 | | | 小学3~6年生 | |
| 亀32 | ハンドボール | 13:00~15:00 | 土 | 4/2~6/18(7回) | 小学1~6年生 | 40人 | 3,500円 |
| 亀33 | 5・6歳児スイミング | 水 | 4/6~6/15(10回) | 金 | 4/8~6/17(10回) | 5・6歳児(H17.4.2~H19.4.1生まれ) | 40人 |
| 亀34 | | 金 | 4/8~6/17(10回) | | | | |
| 亀35 | こどもマスターズスイミング | 16:30~18:00 | 水 | 4/6~6/15(10回) | 小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること | 30人 | 5,500円 |
| 亀36 | こどもスイミング | 1~3年 | 16:30~18:00 | 木 | 4/7~6/16(10回) | 小学1~3年生 | 90人 |
| 亀37 | | 1~6年 | 4/8~6/17(10回) | | | | |
| 亀38 | キッズ空手 NEW | 16:30~17:30 | 火 | 4/5~6/14(10回) | 小学1~6年生 | 30人 | 5,000円 |

フィットライフ広告募集中!

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)発行しております。モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しております。掲載料など詳細につきましては江東区健康スポーツ公社にお問合わせください。TEL:03-3649-6151 FAX:03-3649-6155

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

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 **クオース**

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

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

株式会社 フクシ・エンタープライズ

トレーニングジム・スイミング・エアロピクス・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

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ゴジマ・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わせ!
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1-9-11-1202
株式会社 春秋産業
TEL.03-5534-9901 担当直通.090-8500-8000

DUSKIN あなたの喜ぶ顔が見たい。

緑のタネをまこう **グリーン&クリーン**
人と地球に、本当に優しいものを。

●商品・サービスのお申し込みは
ダスキン千代田・シーエスピー東京株式会社
〒134-0081 江戸川区北葛西2-5-7 ☎03-3689-6916

AQUATIC

水に親しみ 水と遊ぶ

★スイミング・アクアピクス
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

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402



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

ロコモってなに?

春から新設の「ロコモヨガ」のロコモとは、ロコモティブシンドローム(骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、日常生活の自立度が低下して、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態)のことです。運動不足によるロコモ予防には、負荷のかけ方に注意しながら、骨・関節・筋肉を鍛える運動が大切です。ヨガに筋力や移動能力を高めるロコトレ(ロコモーショントレーニング)を取り入れた楽しい講座です。

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。 ※開催期間は4/29~5/5を除きます。

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 対象 | 募集人数 | 受講料 | 内容 | | |
|-----|-------------------|-------------|----|----------------|-------|------|--------|---|--|--|
| 健1 | 早朝リフレッシュ体操 | 9:00~10:00 | | | 40歳以上 | 40人 | | リズムに合わせて行う運動やいろいろな道具を使って筋力トレーニングやストレッチを行います。 | | |
| 健2 | リフレッシュ体操 | 10:10~11:10 | 火 | 4/12~6/21(10回) | 一般 | 50人 | 6,000円 | 有酸素運動プラス体幹部の筋肉を使い、身体のバランスを整えていきます。脂肪燃焼に効果的です。 | | |
| 健3 | ビューティーシェイプ | 11:30~12:30 | | | | | | yogaの基礎に筋力やバランス能力を高める転倒防止のロコトレを取り入れました。運動不足の方にオススメです。 | | |
| 健4 | 《新設!》ロコモヨガ | 9:15~10:15 | 水 | 4/13~6/22(10回) | | | | パワフルなヨガのポーズで姿勢保持のための筋力や柔軟性、バランス感覚を高めます。 | | |
| 健5 | パワーヨガ | 19:00~20:00 | | | | | | ヨガの基本である呼吸をより意識的に、ヨガ本来の良さを体感できます。初心者から慣れた方まで。 | | |
| 健6 | yoga | 10:15~11:15 | | | | | | 股関節周辺の調整を取り入れた、ヨガエクササイズです。ダイエット効果も期待できます! | | |
| 健7 | コアセットヨガ | 11:30~12:30 | 木 | 4/14~6/23(10回) | | | | 有酸素運動で脂肪燃焼、タンベルチューブで基礎代謝量アップ、ボールで体の歪み、筋バランスを整えます。 | | |
| 健8 | カロリーバーナーエアロ | 19:00~20:00 | | | | | | フラダンスをしっかりと運動強度のフィットネスにアレンジしました。 | | |
| 健9 | フィットネスフラ | 19:00~20:00 | 金 | 4/8~6/17(10回) | | | | ピラティスに脂肪燃焼効果をも高めるボクササイズを加え、身体の内外を整えます。男性にもおすすめです。 | | |
| 健10 | 《新設!》スタイルアップピラティス | 9:15~10:15 | | | | | | 誰でも気軽にでき、鍛える部分に意識を集中させ、わずかな時間で気になる部分を引き締めます。 | | |
| 健11 | マットピラティス | 10:30~11:30 | 土 | 4/9~6/18(10回) | | | | ハンチやキックでストレス発散!二の腕、わき腹を引き締め、体脂肪も燃焼!初心者や男性にもおすすめです。 | | |
| 健12 | ボクササイズ | 18:00~19:00 | | | | | | 呼吸法や体調を整える様々な気功と簡単なツボを学びます。 | | |
| 健13 | 気功 | 11:00~12:30 | 日 | 4/10~6/19(10回) | | | | | | |

*1教室ごとの受付になりますので、2教室以上お申込みの方は、教室ごとに申込書はがきをご用意ください。
*ご家族と一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名をご記入の上、お申込みいただければ、一緒に抽選をします。

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 | 内容 |
|-----|----------|-------------|----|----------------|------------------------------|------|--------|--|
| 健14 | わくわく親子体操 | 10:45~11:45 | 水 | 4/13~6/22(10回) | H19.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者 | 25組 | 6,000円 | お子さんとスキンシップを取りながら、お父さん、お母さんの運動不足も解消。跳び箱やマット運動などを楽しく覚えましょう! ※ 教室参加者以外のお子様のお同伴はできません。 |

*妊娠されている方はご遠慮ください。

第64回(平成22年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

●スキー

- 一般男子1部 吉田 要
- 一般男子2部 畑中 真一
- 一般男子3部 天野 学
- 一般男子4部 東海林 定治
- 一般女子1部 村岡 美紀
- 一般女子2部 西川 久美
- オープン競技小学生男子 渡邊 智
- オープン競技小学生女子 渡邊 倭
- オープン競技中高生男子 渡邊 晃
- オープン競技一般男子 藤本 和夫
- オープン競技一般女子 藤本 知子

●ライフル射撃

- SFRP-60の部 飯 直人
- ARS-60の部 小松原 純子
- HR-60の部 山中 義昭

●バスケットボール(小学生の部)

- 小学生男子の部 豊洲ミニバスケットクラブ
- 小学生女子の部 深川ミニバスケットクラブ

●駅伝競走

- 一般 江東シスターズ のぞみ
- 壮年 日本通運(株)関東警支店 ブチ駅伝部
- 中学 深川三中A
- 女子 深川三中A

第65回(平成23年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日からはじまります。
詳細は江東区役所ホームページをご覧ください。区内各スポーツセンター・区役所スポーツ振興課にお問い合わせください。
【問い合わせ先】 江東区地域振興部スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎3647-4887

**深川
スポーツセンター**

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881



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 | 4/12~7/5(12回) | 一般 | 50人 | 6,600円 | | | | | |
| 深2 | ストレッチ体操 | 13:30~14:30 | | | | | 7,700円 | | | | | |
| 深3 | リフレッシュ体操 | 10:30~12:00 | 金 | 4/8~7/15(14回) | | | 6,600円 | | | | | |
| 深4 | シェイプx3 | 19:00~20:15 | 火 | 4/12~7/5(12回) | | | 9,800円 | | | | | |
| 深5 | ソシャルダンス | 19:00~20:30 | 木 | 4/7~7/14(14回) | | | 6,600円 | | | | | |
| 深6 | ヨガ | 水 13:30~14:30 | 水 | 4/13~7/6(12回) | | | | | | | | |
| 深7 | ※1ヨガ | 土① 9:30~10:30 | 土 | 4/9~7/2(12回) | 60歳以上 | 60人 | 3,850円 | | | | | |
| 深8 | | 土② 11:00~12:00 | | | | | | | | | | |
| 深9 | 水① 9:30~10:45 | 水 | 4/13~6/29(11回) | 60歳以上 | | | | 60人 | 4,200円 | | | |
| 深10 | 水② 11:00~12:15 | | | | | | | | | | | |
| 深11 | 金 13:30~14:45 | 金 | 4/8~7/1(12回) | | | | | | | 一般 | 80人 | 6,600円 |
| 深12 | バドミントン | 火 | 4/12~7/5(12回) | | | | | | | | | |
| 深13 | ※2中級者バドミントン | 水 10:00~11:30 | 水 | | 4/13~6/22(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 | 金 10:00~11:30 | 金 | | 4/8~7/1(12回) | 一般女性 | 80人 | | | 6,600円 | | |
| 深15 | 卓球 | 火 19:00~20:30 | 火 | 5/10~6/28(8回) | 一般 | 40人 | 4,400円 | | | | | |
| 深16 | ※3柔道 | 水 19:00~20:30 | 水 | 4/13~6/22(10回) | | | | 20人 | 5,500円 | | | |
| 深17 | 弓道 | 水 19:00~20:30 | 水 | 4/13~6/22(10回) | 25人 | 6,000円 | | | | | | |
| 深18 | 転ばぬ先のトレーニング | 木 15:00~16:30 | 木 | 4/7~6/30(12回) | 60歳以上 | | 40人 | | | | | |

*1「ヨガ 土①②」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部以上に登録(相当)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19 | ※ママ&ベビー体操 (表下の注意事項を ご確認ください) | 火 9:30~10:20 | 火 | 4/12~7/5(12回) | H21.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者 | 30組 60人 | 7,200円 双子 1,000円増 |
| 深20 | | 木 10:00~10:50 | 木 | 4/7~6/30(12回) | | | |
| 深21 | | 金 9:30~10:20 | 金 | 4/8~7/1(12回) | | | |
| 深22 | 土 10:00~10:50 | 土 | 4/9~7/9(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23 | 水① 10:00~10:50 | 水 | 4/13~7/6(12回) | | | | |
| 深24 | 水② 11:00~11:50 | 水 | 4/13~7/6(12回) | | | | |
| 深25 | 木 11:00~11:50 | 木 | 4/7~6/30(12回) | | | | |
| 深26 | 金 10:30~11:20 | 金 | 4/8~7/1(12回) | | | | |
| 深27 | 土 11:00~11:50 | 土 | 4/9~7/9(12回) | | | | |
| 深28 | ホップこども体操 | 13:30~14:30 | 金 | 4/8~7/1(12回) | H19.4.2~H20.4.1生まれ | 60人 | 6,000円 |
| 深29 | ステップこども体操 | 14:40~15:40 | | | H18.4.2~H19.4.1生まれ | 70人 | |
| 深30 | ジャンプこども体操 | 15:50~16:50 | | | H17.4.2~H18.4.1生まれ | 80人 | |
| 深31 | ガンバ体操 | 15:50~17:10 | 水 | 4/13~7/6(12回) | 小学1~3年生 | 35人 | 5,000円 |
| 深32 | キッズエクササイズ | 16:00~17:00 | 火 | 4/12~7/5(12回) | 小学1~6年生 | 40人 | |
| 深33 | 柔道 | 19:00~20:30 | 水 | 4/13~6/22(10回) | 小中学生 | 20人 | |
| 深34 | ミニバスケットボール | A 14:40~15:40 | 水 | 4/6~7/13(14回) | 小学1~3年生 | 60人 | 7,000円 |
| 深35 | | B 15:50~17:00 | | | 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・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い教室です。
○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」および「ママといっしょのひよこ体操」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。

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린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

株式会社 ネット

建物 総合管理
電気及び空調工事請負

江東支店 〒135-0016 東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
TEL. 03(3615)7999
FAX 03(3553)1983

深川スポーツセンター他
特別養護老人ホーム等
都内施設で幅広い教室指導

ACTAS

- フィットネスインストラクター(幼児~高齢者対象)養成及び派遣
- 各種イベントの企画・運営
- スポーツ障害の治療及びポティコンディショニング
- 0歳児から高齢者まですべての年齢の方への健康体操指導
- 30年の運動指導実績

(有)アクタスクラブ
〒162 東京都新宿区山吹町29-4番地
0801 TEL. 03-3269-0673
FAX. 03-3269-2856

印刷のこども
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

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

LUXOR

セー株式会社 www.senoh.jp
千葉県松戸市松飛台250番地
tel:(047)311-3511 Fax:(047)311-3515

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(7.9.11.2月)発行しております。
モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。
お問合わせ先 ☎(03)3647-5402

健康センターで健康度測定を!

運動による思わぬトラブルを未然に防ぐ「健康度測定」

最近、ランニングやウォーキング、山歩きがブームとなっていますが、その一方で、突然の体調不良による事故も増えてきています。

このような事故の危険性を減らすためにも、自分の健康度を定期的に検査してみませんか。



チェックで判る3つのポイント

ポイント1 運動時の心機能が判ります

狭心症などの潜在的な心疾患を持っている方が、マラソン等に挑戦した際に発症し、事故に至るケースがあります。運動負荷心電図検査では、運動中の心臓の動きをチェックすることができ、運動時の事故防止に役立ちます。

ポイント2 骨密度が判ります

骨密度が低いとちょっとした転倒で骨折!ということになりかねません。自分の骨密度を知り、適正な食事と運動で骨粗鬆症予防に役立てましょう。

ポイント3 最適な運動方法が判ります

健康のために運動したい。でも、何をどの位やって良いのか判らない方に、安全で最適な運動を処方します。

そのほか、希望者にはダイエットに欠かせない摂取カロリー計算や測定データからみる体の変化など、普段の健康診断等では判らない体の健康度がチェックできます。

健康度測定結果表

| | | | | | |
|---------------|------------|--------|-------------|----|----------|
| 氏名 | 健康 太郎 | 年齢 | 40 | 性別 | 男性 |
| 測定日 | 平成23年2月23日 | | | | |
| 形態測定 | | | メディカルチェック | | |
| 身長 | 血液検査 | 14種の検査 | | | |
| 体重 | | | | | |
| BMI | | | | | |
| 体脂肪率 | | | | | |
| 体脂肪量 | | | | | |
| 皮下脂肪厚 | 安静時心電図判定 | | | | |
| ほか | 運動負荷心電図判定 | | | | |
| 評価 | 医師による判定 | | | | メタボリック判定 |
| | | | | | 医師の評価 |
| 体力測定 | | | 医師からの健康度の評価 | | |
| 最高心拍数の75%負荷判定 | | | | | |
| 脚伸展パワー | | | | | |
| 評価 | 医師からの注意事項 | | | | |
| エアロビクス運動の目標値 | | | 健康のためアドバイス | | |

※結果表は参考です。

念には念の健康管理

健康度測定で、狭心症などの心臓疾患の兆候が見つかり、早期の治療に役立てた方もいらっしゃいます。運動を始める前にチェックしてみませんか。

詳しくはぜひお問合せください!

- 実施日 水・金・土の午前中(予約制)
- 内容 ◆メディカルチェック
血液検査14項目、超音波骨密度測定、診察、運動負荷心電図検査ほか
◆体力測定
- 料金 7,000円(条件により割引あり)
- 対象 中学生を除く15歳以上の方
- 会場・お問合せ 健康センター 東陽2-1-1 ☎3647-5402

目指せ、ロンドンパラリンピック!

太田晶博さん(深川在住)

第5回INAS-FID ヨーロッパオープンチャンピオンシップ卓球大会 オープン男子ダブルスで銀メダル獲得!

昨年11月に開催されたINAS-FID(国際知的障害者スポーツ連盟)ヨーロッパオープンチャンピオンシップ卓球大会で、区内在住の太田晶博さんが見事準優勝に輝きました。



現在、FIDジャパンランキング4位の太田さんは、都立江東養護学校卒業後、区内のジョナサンに勤務しながら、江東区卓球連盟所属のクラブチームで週2回の練習に励んでいます。

1月に行われた2010FIDジャパンチャンピオンリーグ卓球大会では、第3位の成績を納めました。

今後の目標は、「ひとつでも多く試合に勝ち、パラリンピック出場を目指して頑張ります。」

柔道 春の柔道教室

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
おおしま どうじょう 大島道場
sssk@myad.jp 大島1-23-25 03-3685-3851

都合のよい曜日・時間を自由に選んで稽古できます。
稽古時間 月・水・金 15時~20時 春休み中は10時~12時も開きます。
火・木 17時~18時
土 10時~14時
日・祝 14時~16時
見学・おたずねは稽古時間内にお願ひします。

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。
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
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みません。



DRINK COMMUNICATION
街にオアシスを創造する
ドリンクコミュニケーションプロバイダー
株式会社 ユカ
www.yukanet.co.jp
〒152-0013 東京都目黒区南2-1-30
TEL 03-5731-1311 FAX 03-5731-1324

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。
マルマルナイスナ ナワ オッソ
フリーコール 0077-78-0550
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
見学歓迎! スクール生募集中!
亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F
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

“快適環境”を追い求めて...
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
http://www.dikd.co.jp
TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732

スクールをはじめよう!!
初回無料体験可!
キックボクシング キッズダンス
空手 総合格闘技 総合格闘技
クラッシュパルク 格闘カラテ
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