

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.73 平成23年(2011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



夏本番! 暑さに負けない 体づくりを始めましょう!

今年の夏は、脱冷房生活がキーワード。スポーツで快適に夏を乗り越えよう。

爽快な汗をいっぱいかきましょう

今年の夏は、節電対策のために冷房を控えめにすることが求められています。気温や室温が高くなるにつれ、体温調節が上手くいかず、体調を崩すことがあります。それに対応するには、しっかり汗をかける体づくりが必要です。

適度な運動と適切な水分補給で、爽快な汗をかき、暑さに負けない体づくりを始めましょう。



夏を乗り切るために、
有酸素運動などで
体の中を温め、
汗をかく習慣を
つけましょう。

ほてった体をクールダウン 暑い夏こそプールで泳ごう!

温水プールが充実し、一年を通して水泳を楽しめるようになりましたが、暑い夏こそプールがおすすめ。

プールの中では常に体を冷やしながら運動が行えるため、熱中症の心配が軽減されます。水中では気づきにくいかもしれませんが、しっかり汗もかきます。

また、水には癒しの効果もあるといわれています。暑さで疲れた心とカラダをリフレッシュしませんか。

**屋内プールは7月19日(火)より、
夏時間の朝9時から営業します!**

越中島プール オープン中 グランチャ東雲もオープン

江東区唯一の屋外プールが7/2からオープンしています。営業時間、休場等については、江東スポーツ施設運営パートナーズのホームページ (<http://di-ksp.jp/>) をご覧いただくか、直接、お問合せください。
TEL:3522-0846 (屋外スポーツ施設事務所・夢の島競技場内)

また、今年4月より、東雲に江東区児童・高齢者総合施設グランチャ東雲がオープンしました。*屋内プール有

詳しくは、グランチャ東雲のホームページ (<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha/>) をご覧いただくか、直接、お問合せください。
TEL:5548-1992

秋からの教室募集がスタート

←4面をご覧ください



7~9月のスポーツ施設の営業と節電について

区内の各施設では、この夏の電力需要と供給のバランスを取るため、節電に取り組んでいます。

各スポーツ施設においても、照明機器の削減、空調設備の使用を控えるなどの対策をとり、電力量の削減に努めていますが、これから夏本番を迎えるにあたり、更なる節電が求められています。

そのため、各スポーツ施設では、室内温度や照度を快適に保つことができないことも想定されます。また、施設によっては、ドライヤーの利用中止やエレベーターの休止等も検討しています。なお、「需給逼迫警報」が政府から発令された場合、緊急で施設の利用中止を行うことがあります。

利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、スポーツの場の提供と安全の確保を最優先に営業を行う方針です。

また、ご利用の際は体調管理に十分にご注意の上、スポーツを楽しんでいただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



例年より暑いと予想され、なおかつ節電への協力も求められる今年の夏ですが、何よりも気を付けなければならないのはあなた自身の健康維持です。

近年「インフルエンザ」よりも「脅威」と言われ始めた熱中症は、本来、体に備わっている体温調節機能を超える暑さにより、体に熱がこもり、内臓や筋肉、脳神経等に障害が起きる恐ろしいものです。

特に、高齢になると体のいろいろな動きが弱まることに加え、「なんのこしょ」と我慢をすることが多く、また、体の異変に気づきにくくなっていることもあり、熱中症になりやすい傾向にあります。

寒い季節には体を温め、暑い時期には体を涼しく保てるよう機能する食品を調理して食べる、そんな伝統の知恵をもっと一度見つけなおしてみよう。

いわずの夏野菜の代表は、キュウリ、トマト、ナス、ゴーヤなどです。これらの野菜には水分のほか、多くのカリウムが含まれており利尿作用も期待できるので、体に必要水分を摂取しながら、不要となった水分を排出させるいわば冷却機能のような作用があります。また、冷奴やそば、スイカ、うなぎなど夏の風物詩と言えらる食べ物にも同じ効果があるのです。

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

平成23年度「健康ウォーキング12週間」講座 受講者募集

この講座では、江東区の主な緑道や公園を中心に近隣地区まで足を延ばし、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、ボ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人
- 費 用** 6,000円(傷害保険等含む)
- 申込方法** 平成23年8月6日(土)午前9:00~定員になり次第終了 健康センター1F受付または電話(3647-5402)にて先着順

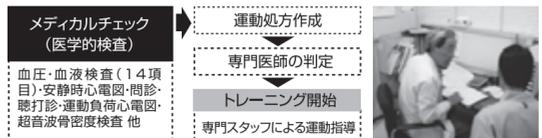
日 時	内 容
9/19(祝・月) 10:00~12:30	開講式 講演 「健康ウォーキング」(社)日本ウォーキング協会名誉会長 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/24(土)~12/3(土) 9・10月は14:00~16:00頃 11・12月は13:00~16:00頃	第1回~第11回「歩こう会」(毎週土曜日) 区内の主な公園や臨海副都心などを巡るコース。(歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/10(土) 14:00~17:00頃	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

健康センターの健康度測定は、

- ☑ これから運動を始めようと思っている方
- ☑ 自分の体力レベルを知りたい方
- ☑ 自分の健康状態に合ったトレーニング方法を知りたい方
- ☑ 生活習慣病を予防したい方
- ☑ 医師から運動を勧められている方

などに特にお勧めです。健康度測定では、運動負荷心電図を行います。運動中の心臓の働きを見る検査で、安静時の検査ではわからない異常を発見する事ができます。また、各種の医学的検査から、あなたの健康をさまざまな角度からチェックし、医師による総合判定に基づき、個別アドバイスでトレーニングメニューを作成し、さらに、必要な方には保健・栄養指導を行い、あなたの健康生活をサポートいたします。



- 日 程** 毎月水・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)の方
- 費 用** Aコース 7,000円 Bコース 5,000円(要3ヶ月以内の血液検査14項目データ)
- 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(会員制)

健康度測定を受けられた方がご利用できます。各種マシンによるトレーニングのほか、エアロピクス、ヨガ、太極拳、ジャザサイズ等、豊富なプログラムをご用意しています。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

※詳細はお問合せください。(☎3647-5402)

通所期間 平成23年10月~平成24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

募集期間 平成23年7月26日(火)~8月9日(火) 9:00~17:00 電話または健康センター1F受付まで

リハビリ通所者募集

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を終了した方で、医師から通所によるリハビリ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し、運動できる方(家族等の送迎可)

第65回江東区民体育大会 優勝者・チーム

4月3日(日)から、様々な競技がおこなわれました。6月12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 深川ジャイアンツA 中学生の部 サクラ野球クラブ ●ソフトテニス 一般男子1部 清水・白倉組 一般男子2部 櫻本・加藤組 一般女子の部 重田・吉川組 家庭婦人の部 高田・角田組 シニア45歳以上の部 高橋・小山組 シニア60歳以上の部 石田・山崎組 ●ハンドボール 一般男子の部 H.C.GEKOKUZYU ●ボウリング 一般男子の部 青木 伸顕 一般女子の部 桑川かすこ ●柔道 幼年・小学1年の部 小原 徹哉	小学2年の部 荒井 優輝 小学3年の部 樋口 一輝 小学4年の部 樋口 綾太 小学5年の部 今田 光星 小学6年の部 浜 豊将 中学1年の部 下山 周 中学2年の部 杉山 智輝 中学3年の部 伊藤 祐介 段外の部 神本 圭貴 初段の部 大久保 築 二段の部 矢永 元宣 小学5・6年女子の部 渡辺 菜月 女子中学の部 泉 真生 女子一般の部 斎藤 鈴姫 ●空手道 形試合 幼年 日吉山 唄 小学生低学年 諸田 颯人	小学生中学年 松本 文 小学生高学年 黒田 彩芽 中学生 芝本 航矢 組手試合 小学生低学年 霧田 敬大 小学生中学年 山下虎之介 小学生高学年 松本 丈 中学生 鶴田 陸 中学生 五十嵐元樹 有級者 大井川裕樹 有級者 水城 琢磨 団体の部 一 友会 ●バドミントン(ダブルス) 一般男子1部 大越・小笠原組 一般男子2部 山田・水島組 壮年男子の部 橋本・滝川組 一般男子初級 筒井・信澤組 一般女子1部 山崎・二口組	●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 扇橋寿秀会 ●弓道 中止 ●剣道 中止 ●バスケットボール 中止 ●卓球 中止 ●ふな釣り 中止	一般女子2部 若丸・久保組 壮年女子の部 山口・松谷組 一般女子初級 桜井・新井組 ●テニス 一般男子の部 高橋 直希 一般女子の部 金沢 杏里 壮年男子の部 竹内 敏文 壮年女子の部 染谷トシ子 ●バレーボール 9人制男子の部 鷹クラブ 小学生の部 東雲 6人制男子の部 MARS 6人制女子の部 深三クラブ 家庭婦人の部 愛宕クラブ ※今後、ビーチボール・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・なぎなた・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。
---	--	---	---	---

◆屋内プール一覧

施設名	住所	電話	利用時間	利用料
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	9:30~21:45 (最終入場21:30) ※7/19~8/31は 9:00~21:45	大人:300円 子ども・区内在住の 65歳以上の方:150円 (それぞれ2時間につき) その他回数券・定期会員証も あります。
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191		
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171		
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730		

- ・おおむね3歳以上のオムツのとれた方が利用できます。
- ・小学3年生以下の方は、保護者(18歳以上)の同伴が必要です。保護者1人につき、子どもは3人まで入場できます。
- ・小学4~6年生は、2人以上で入場するか、保護者の方が同伴してください。
- ・同伴する方も、水着を着用の上、入場してください。
- ・中学生以下の方が、18:00以降利用される場合は、保護者の同伴が必要です。



と楽しい時間を過ごすのも、夏独特の過ごし方と言えるでしょう。また、思い切ってスポーツセンターのプールに出かけて、水中ウォーキングを行ったり、ご家族と楽しく涼やかなひと時を過ごさず、夏の楽しい過ごし方ではないでしょうか。水には癒しの効果もあり、青く涼しげなプールの景色を眺めることでも、涼を感じることもできるのです。

木場公園で ナイトランニング教室

- 内容 ランニングを始めてみたい方から、レースに参加したい方まで、それぞれの目的にあったスキルアップを目指す講習会です。
- 実施詳細 集合・解散場所は深川北スポーツセンター。木場公園内で講習を行います。8月2日(火)・5日(金)・23日(火)・26日(金)・30日(火)の5日間 19時から20時30分まで
- 費用 1,000円(全5回・保険料含む)
- 申込み 電戸スポーツセンター仮設事務所へ電話でお申込みください。☎3649-1265(受付時間:平日9時から17時まで)
- 定員 20人(先着順)

★ ナイトラン＆ウォーク ★
★ 安全に★快適に★

東京マラソンが始まってから高まる一方のマラソンブームですが、暑い時期のトレーニングにはひと工夫が必要です。真夏の昼間に外を走るのには、熱中症になりやすく、また、過酷な環境下で無理をしてトレーニングを行っても効果は期待できません。

暑い季節には、涼しくなるから行なうナイトラン＆ウォークをオススメします。

快適なナイトラン＆ウォークを行うためには、いくつか注意が必要です。

ひとつは交通安全です。暗がりや黒い服を着て走っていたら、周りの車や自転車に気づかれず、交通事故に巻き込まれることにもなりかねません。反射材を付ける、明るい色の服を着るなど、周囲に気づいてもらえらる服装を心がけましょう。

また、特に女性には暗すぎる道や公園での運動は危険です。お友達やご家族と一緒に出かけると、暗い道を一人で走らない、ヘッドフォンの音量は控えめにし、周囲の状況を常に把握するなど、自分自身の身を守るように心がけましょう。

涼しい夜と言っても、夏は夏。水分補給も忘れずに行いましょう。

左記のとおり、8月に木場公園にてナイトランニング教室を開催します。一人で走り始めるのは心細いという方や、レースに参加してみたい方にもおすすめです。お申込みは7月15日よりお電話で受け付けます。先着順です。お早めにお申込みください。

一層お求め安い価格で新発売!

こもり感・ひびき感を解消した、コンパクトでおしゃれなデザイン、しかもノイズリダクション(騒音抑制機能)付きで登場。

7colors

RIONET WHITH(リオネット・ウィズ)

- 耳かけ型補聴器(HB-G6Y) 1台138,000円(非課税)
- 耳あな型(オーダーメイド)補聴器(HI-G5Y/HI-G6Y) 1台168,000円(非課税)

認定補聴器専門店

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

城東補聴器 検査 販売

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

※経絡・筋療法及び理学療法等ご相談下さい

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
平日 9:00~17:00 土曜 9:00~15:00
日曜日 休

お気軽にお問合せ下さい。

0800-888-1717

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!

TEL: 03(5677)1651
E-mail: no.1aqua@siren.ocn.ne.jp

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)

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

株式会社 ダイケングループ

- 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

株式会社 プロアバンス

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

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

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

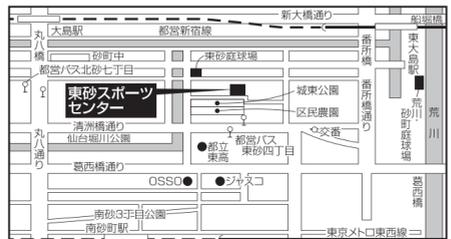
営業種目

- 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

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

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●●●

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(日) 必着

50	□□□-□□□□	①教室名・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は、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 区内在住の方は、学校名
申込み方の住所 申込み方の氏名		

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
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(日)	8/3(水)	8/21(日)	8/5(金)

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8/21(日)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(金)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

亀戸スポーツセンター 仮設事務所開設

亀戸スポーツセンターは、改修工事のため平成24年5月下旬まで休場いたします。なお、仮設事務所をスポーツ会館(北砂1-2-9)に設置いたします。お問合せ等については、こちらにご連絡ください。

電話番号 3649-1265
ファックス 3649-1341
営業時間 (月曜日から金曜日) 8時30分から17時

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
東1	ヨガ(火)① ●	9:30~10:45	火	9/6~12/6(13回)	一般 リラクセス系 ☆~☆☆	35人	7,150円
東2	ヨガ(火)② ●	11:00~12:15	火	9/6~12/6(13回)	一般 ベーシック ☆☆☆		
東3	ヨガ(水) ▲	19:15~20:30	水	9/7~12/7(13回)	一般 リラクセス系 ☆☆☆	35人	7,150円
東4	ヨガ(木) ●	14:30~15:45	木	9/7~12/7(13回)	一般 相川ヨガ ☆ 一般 ☆☆☆		
東5	ヨガ(金)① ▲	9:30~10:45	金	9/2~12/2(13回)	一般 ソフトリラクセス系 ☆~☆☆	50人	7,150円
東6	ヨガ(金)② ▲	14:30~15:45	金	9/2~12/2(13回)	一般 ソフトリラクセス系 ☆		
東7	ヨガ(土)① ★	10:00~11:15	土	9/3~11/26(13回)	一般 経験者のみ	50人	7,150円
東8	ヨガ(土)② ★	18:00~19:15	土	9/3~11/26(13回)	一般 経験者のみ		
東9	太極拳(水)	10:00~11:30	水	9/7~12/7(13回)	一般 経験者のみ	60人	4,550円
東10	太極拳(木)	14:00~15:30	木	9/7~12/7(13回)	一般 初心者		
東11	シルバー体操(火)	13:30~14:45	火	9/6~12/6(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	9/7~12/7(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	9/6~12/6(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	9/7~12/7(13回)	一般 初心者		
東15	女性水泳		月・金	9/2~11/25(18回)	一般 女性	60人	11,700円
東16	モーニング水泳(火)	9:30~11:00	火	9/6~12/6(13回)	一般 初心者	50人	7,150円
東17	モーニング水泳(木)		木	9/7~12/7(13回)			
東18	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	9/2~12/2(13回)	一般 泳げる方	60人	8,450円
東19	東砂スイミングクラブ(年間教室)	11:00~12:30	木	9/1~12/1(13回)	一般 4泳法25m泳げる方	4人	8,450円
東20	太陽アクアピクス	13:00~14:00	火	9/6~12/6(13回)	一般 ☆☆☆☆	40人	7,150円
東21	すいすいアクアピクス	19:00~20:00	水	9/7~12/7(13回)			
東22	水中らくらく運動	14:00~15:00	木	9/1~12/1(13回)	一般 ☆☆以下	40人	7,150円
東23	水中ウォーキング		金	9/2~12/2(13回)			

【フリー参加型教室】

フリー	きがるにアクアピクス	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
		11:00~12:00	日	~H24.3/25まで ※①	一般	40人 (10名以上の定員)	600円 (1回)
		16:50~17:50	土	~H24.3/31まで ※②	一般	40人 (10名以上の定員)	600円 (1回)
フリー	きがるにマタニティアクア	12:15~13:15	金	~H24.3/30まで ※③	安定期に入ったおむね16週~出産予定日1週間前までの妊婦	35人 (10名以上の定員)	1,000円 (1回)

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

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

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

スタッフ募集中!!

スポーツと文化の普及・振興をサポートする企業です。

トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室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
http://www.fep0294.co.jp

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歳からのチェアピクス 強度:低	9:30~10:30	水	10/5~12/21(11回)	60歳以上	40人	3,850円
ス2	シルバー体操A 強度:高	9:15~10:30	金	9/2~12/16(15回)			
ス3	シルバー体操B 強度:中	11:00~12:15	金	9/2~12/16(15回)	60歳以上※1	30人	5,000円
ス4	転ばぬ先のトレーニング(火)	13:30~14:45	火	10/18~12/20(10回)			
ス5	転ばぬ先のトレーニング(金)	14:00~16:00	金	10/7~12/16(11回)	60歳以上	30人	5,500円
ス6	気楽にヨガ①	13:30~14:30	火	9/6~12/20(15回)	一般	25人	8,250円
ス7	気楽にヨガ②	16:00~17:00					
ス8	気功	14:45~15:45	水	9/7~12/21(15回)	一般 女性	40人	6,600円
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30					
ス10	骨盤調整ストレッチ	10:45~11:45	月	10/3~3/19(12回)	一般 女性	60人	8,250円
ス11	ハワイアンフラ	11:00~12:00					
ス12	マンデーフラ	14:30~15:45	金	9/2~12/16(15回)	一般	25人	8,250円
ス13	太極拳	10:00~11:30					
ス14	パワーヨガ	10:00~11:00	火	9/6~12/20(15回)	一般 女性	60人	15,600円
ス15	レディースヨガ(火)						
ス16	レディースヨガ(金)	13:30~14:30	水	9/1~12/22(24回)	中学生以上	20人	9,750円
ス17	女性水泳 週2日	9:45~11:15					
ス18	女性水泳 週1日	9:45~11:15	水	9/7~12/21(15回)	一般	20人	10,400円
ス19	ゆうやけスイミング	18:45~20:15					
ス20	一般水泳 初級	9:45~11:15	木	9/3~3/31(15回)	一般	50人	10,400円
ス21	一般水泳 中級	11:15~12:45					
ス22	アクアベーシック	14:20~15:20	水	9/7~12/21(15回)	一般	50人	10,400円
ス23	アクアダンス						

※1 転ばぬ先のトレーニング(火)は、原則としてスポーツ会館で開催された「転ばぬ先のトレーニング(金)」を受講したことがある方が対象です。

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
ス24	ママヨガ(火)	11:30~12:30	火	9/6~12/20(15回)	2歳未満の子と女性の保護者	25組	9,750円
ス25	ママヨガ(金)	11:15~12:15	金	9/2~12/16(15回)			
ス26	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	9/6~12/20(15回)	H21.9.1~H22.8.31生まれの 子どもと保護者	40組	9,000円 (親子 10,500円)
ス27	ひよこ体操(水)	10:00~10:50	水	9/7~12/21(15回)			
ス28	パンビ体操(火)	11:00~11:50	火	9/6~12/20(15回)	H20.9.1~H21.8.31生まれの 子どもと保護者	30人	5,500円
ス29	パンビ体操(水)	11:00~11:50	水	9/7~12/21(15回)			
ス30	わんぱく体操	14:45~15:30	木	10/6~12/22(11回)	3・4歳児	30人	5,500円
ス31	チャレンジ体操	15:45~16:45	水	9/7~12/21(15回)	5・6歳児(未就学児)	40人	7,500円
ス32	こども体操	16:00~17:30	木	10/6~3/29(23回)	小学1~3年生	50人	7,500円
ス33	キッズ空手	16:30~17:30	金	10/7~3/30(23回)	小学1~6年生	30人	11,500円
ス34	ジュニアヒップホップ	14:30~15:15	火	9/6~12/20(15回)	おおむね3・4歳児と保護者	30組	10,500円
ス35	ママといっしょにスイミング	15:15~16:00	火	9/6~12/20(15回)	5・6歳児(未就学児)	30人	8,250円
ス37	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	木	9/1~12/22(16回)	小学1~3年生	60人	8,800円
ス38	のびのびスイム(木)	16:00~17:15	火	9/6~12/20(15回)	小学1~6年生	60人	8,250円
ス39	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	木	9/1~12/22(16回)	小学1~6年生	60人	8,800円

※2 障害者水泳の申込みはスポーツ会館へTel(3649-1701)または、直接窓口へ上記日程でお申込みください。先着順での受付です。

~ご夫婦や兄弟姉妹 同時抽選を行っています~
スポーツ会館ではご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。ご希望の方は、受講希望される方のお名前等を1枚のはがきにご記入ください。同時抽選にお申込みいただけるのは、同じ住所にお住まいのご家族のみとさせていただきます。それ以外のケースが発覚した場合には、当選は取り消しとなりますのでご注意ください。

総合ビル管理

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)

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

**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

**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		
北1	シルバー体操	13:30~15:00	火	9/6~12/20(15回)	60歳以上	50人	5,250円		
北2	エアロバイク	10:30~12:00				25人			
北3	太極拳	9:20~10:50	水	9/7~12/21(15回)	一般	50人	8,250円		
北4	ハワイアン・フラ	11:00~12:20							
北5	楽しくヨガ	15:20~16:40	火	9/6~12/20(15回)					
北6	パワー・ヨガ	19:20~20:50							
北7	ヨガ	水	9:10~10:40	水				9/7~12/21(15回)	
北8		木	10:30~12:00	木				9/1~12/22(16回)	
北9	リラックス・ヨガ	19:20~20:50						25人	8,800円
北10	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40		9/2~12/16(15回)					
北11	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	9/2~12/9(14回)				50人	8,250円
北12	ほくしのヨガ	13:30~15:00		9/2~12/16(15回)					8,250円
北13	目覚めのヨガ	9:20~10:40	土	9/3~12/17(16回)	25人	8,800円			
北14	フライデー・フラ	19:20~20:40	金	9/2~12/16(15回)		8,250円			
北15	バドミントン(中級者)	19:30~21:00	水	9/7~11/9(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	9/2~12/19(23回)		14,950円			
北17	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	9/6~12/20(15回)	一般女性	30人	9,750円		
北18	アクアピクスinナイト	19:00~20:15			一般				
北19	ピクナース水泳	11:45~13:15	水	9/7~12/14(14回)	一般女性	50人	9,100円		
北20	女性水泳	9:45~11:15	木	9/1~12/15(15回)	一般女性				
北21	フライデーアクアピクス	10:00~11:15	金	9/2~12/16(15回)	一般	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。 ※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	9/3~12/17(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			今回募集はありません。次回募集は区報9月1号に掲載予定です。			
北24	キッズダンス	16:00~17:15	木	9/1~12/22(16回)	小学1~6年生	25人	8,000円	
北25	ベビータッチ	9:20~10:10	火	9/6~12/20(15回)	H22.9.2~H23.3.1 生まれの子と保護者	25組	10,500円	
北26	カンガルー体操				H22.3.2~H22.9.1 生まれの子と保護者		9,000円	
北27	コアラ体操	A	10:20~11:10	金	9/2~12/16(15回)	20組	9,000円 (双子10,500円)	
北28		B	11:20~12:10				H21.10.2~H22.3.1 生まれの子と保護者	
北29	親子体操	14:30~15:30	木	9/1~11/10(10回)	H19.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者	35組	6,000円 (双子生7,000円)	
北30	子ども体操				H17.4.2~H19.4.1 生まれの子と保護者		5,000円	
北31	ミニバスケットボール				H17.4.2~H19.4.1 生まれの子		40人	
北32	親子水泳	14:30~15:35			H17.4.2~H19.4.1 生まれの子と保護者	30組	10,500円	
北33	子ども水泳(火曜)	A	16:15~17:15	火	9/6~12/20(15回)			小学1~3年生
北34	子ども水泳(水曜)	B	17:15~18:15			小学1~6年生	50人	8,250円
北35	子ども水泳(金曜)	A	16:15~17:15	金	9/2~12/16(15回)	小学1~3年生		
北36	子ども水泳(土曜)	B	17:15~18:15			小学1~6年生		

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	9/6~12/20(15回)	一般	40人	8,250円
有2	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	水	9/7~12/21(15回)	一般女性	50人	
有3	おめざめヨガ	10:30~12:00	金	9/2~12/16(15回)	一般	40人	
有4	ヨガ	19:30~20:45			一般	50人	4,400円
有5	ZUMBA	14:00~15:00	第2土	9/10~12/24(8回)			
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	9/1~12/22(16回)	60歳以上	25人	8,000円
有7	バドミントン	10:30~12:00			一般	45人	7,700円
有8	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	9/6~12/20(15回)			
有9	女性水泳	10:00~11:15			一般	55人	9,100円
有10	ピクナースイミング	19:15~20:30	水	9/14~12/21(14回)			
有11	クロール&平泳ぎ完全マスター	10:00~11:15	金	9/9~12/16(14回)	35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		
有12	ベビマ産後ビューティー	10:20~11:20	水	9/7~12/21(15回)	H22.10.2~H23.7.1 生まれの子と保護者	30組	15,000円		
有13	エンジョイファミリー体操	10:30~11:30	土	9/3~12/24(17回)	H21.9.2~H22.10.1 生まれの子と保護者		10,200円		
有14	親子体操	11:00~12:00			H19.9.2~H21.9.1 生まれの子と保護者	40人	子119,000円 子2110,500円		
有15	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	火	9/6~12/20(15回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児		9,000円		
有16	幼児体操	15:30~16:30	金	9/2~12/16(15回)		30人	7,500円		
有17	こども体操	1~2年	16:00~17:00	水	9/7~12/21(15回)			小学1・2年生	
有18	こども体操	3~6年	17:00~18:00	火	9/6~12/20(15回)	小学3~6年生	8,000円		
有19	ソングリーディング	17:00~18:15	木	9/1~12/22(16回)	小学1~6年生				
有20	ヒップホップ	STD	16:45~18:00	金	9/2~12/16(15回)	小学1年~中学3年生	25人	7,500円	
有21		EXP	18:05~19:20						
有22	親子水泳	A	11:30~12:30	土	9/3~12/24(17回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児と保護者	40組	子111,900円 子2113,000円	
有23		B	13:00~14:00						
有24	幼児スイミング	水	15:00~16:00	水	9/7~12/21(15回)	35人	10,500円		
有25	幼児スイミング	木	15:00~16:00	木	9/1~12/22(16回)		11,200円		
有26	こども水泳	水(1~2年)	16:30~17:30	水	9/7~12/21(15回)	小学1・2年生	50人	8,250円	
有27		水(3~6年)	17:30~18:30						小学3~6年生
有28		木	17:00~18:15						木
有29	こども水泳	金	17:00~18:15	金	9/2~12/16(15回)		8,250円		

※ヒップホップの「STD」は初中級者向け、「EXP」は上級者向けになります。

※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、受講をご希望される方のお名前等、必要事項を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。)



安全と安心をテーマに

- トレーニング機器
- 介護予防筋力向上機器
- 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/

公共体育施設向け運営支援システム

すこやかHello

導入実績 江東区 有明スポーツセンター様

登録

入会にはマークシートを埋めるだけ。専用の会員証が即時発行されます。

入館・退館

入館・退館は会員証をかざすだけで簡単・スムーズに。

コンディション管理

血圧・体重も手入力不要。ご自身のコンディション履歴参照見やすいグラフ化ができます。

運動処方

お客様に合わせたトレーニングメニューを作成し、ご提供できます。

SystemD 株式会社 システムディ

東京支社 〒105-0014 東京都港区芝一丁目12-7 芝一丁目ビル8階
TEL:03-5427-6821/FAX:03-5427-6829
本社 〒604-8172 京都府京都市中京区烏丸通り三条上る
TEL:075-254-4151/FAX:075-255-6081
Mail:sdh-sales@systemd.co.jp URL:http://www.systemd.co.jp

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 **ココス**

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

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

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教室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。
- 「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、落選となる場合がございます。

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

いち押し! イベント情報

スポーツ会館

☎3649-1701
〒136-0073 北砂1-2-9

大人のための社会科見学ウォーキング

健康のためにウォーキング、知識も増えて一石二鳥の企画です。

〈開催詳細〉 全4回のイベントです。

- ①10/6(木)本所防災館
- ②10/13(木)有明水再生センター
- ③10/20(木)新東京丸
- ④10/27(木)がすてなーに

〈開催時間〉12:30~16:00(予定)
※見学地・集合時間等は
変更になることもあります。

〈定員〉30人
〈参加費〉2,000円



お申込み方法

往復はがきに必要な事項(教室申込みと同じ。4面をご参照ください)をご記入の上、
8/25~9/8の間にスポーツ会館へ送付してください。
定員を超えた場合は抽選になります。結果は9月中旬に送付します。

深川スポーツセンター

☎3820-5881
〒135-0044 越中島1-2-18

みんなきつと速くなる 親子かけっこ塾

陸上競技専門コーチが、小学校低学年生を対象に“走る”ことの楽しさと、速く走るスキルをお伝えします。保護者の皆さんにはすぐ出来る練習法をお伝えしますので、塾終了後に親子で楽しく走ってください。

〈開催日時〉8/6(土)13:30~

〈対象〉小学1~3年生と
その保護者(組)30組

〈参加費〉1組:2,000円
兄弟姉妹複数参加
1人につき:500円追加
保護者複数参加
1人につき:1,000円追加

お申込み方法

往復はがきに①講座名、②氏名・性別(参加者分)、③住所、④電話番号、⑤学校・学年を記入し7/19(火)までに深川スポーツセンターへ送付してください。(必着)
※窓口へ直接お申込みの際には普通はがきをご用意ください。

東砂スポーツセンター

☎5606-3171
〒136-0074 東砂4-24-1

トレーニング室「ショートタイムエクササイズ」リニューアル

~新メニューとして『はじめてピラティス』が加わりました!~

トレーニング室「ショートタイムエクササイズ」は、トレーニング室ご利用の方ならどなたでも参加できる運動プログラムです。

料金は、トレーニング室個人利用料以外にかかりません。

新メニューの『はじめてピラティス』は、毎週火曜日15:00~15:45に開催。インナーマッスルを鍛え、カラダのバランスを整えます。脂肪燃焼にも効果的です。ぜひ、均整の取れた美しいカラダづくりにお役立てください。

この他、エアロビクスやストレッチエクササイズ、バランスボールなどプログラムメニューも豊富に取り揃えています。詳しくは、東砂スポーツセンターにて配布しているチラシ、またはホームページをご覧ください。

深川北スポーツセンター

☎3820-8730
〒135-0023 平野3-2-20

栄養・トレーニング相談室を開催

管理栄養士による栄養相談とトレーニング室スタッフへの相談を行っています。食生活やトレーニング内容を見直して、健康で理想の身体に近づけてみませんか?

〈開催日〉8/21(日) 9/25(日) ※10月以降も開催の予定です。

〈時間〉各回60分(トレーニング相談20分+栄養相談40分)
A. 9:10~、B. 9:50~、C. 10:10~、D. 10:50~、
E. 13:10~、F. 13:50~、G. 14:10~、H. 14:50~、
I. 16:10~、J. 16:30~ (全10回/日)

〈対象〉トレーニング室利用者 ※初回の方は登録が必要となります。

〈定員〉10人(完全予約制/先着順)

〈参加費〉トレーニング室利用料金 350円

〈申込方法〉直接トレーニング室受付、またはお電話にてお申込みください。

〈備考〉①体組成測定があるので、食後2時間以上おいたトレーニング前がおすすめです。
②17歳以下の方は、体組成計グラフと指数を出すことができません。

健康センター

☎3647-5402
〒135-0016 東陽2-1-1

健康ウォーキング12週間講座 受講者募集!

ウォーキングを始めたい方、さあ、いっしょに歩きましょう!

ふだんあまり歩いていない方でも安心です!

◆初回と最終回は、大学教授によるウォーキング講演会があります。ウォーキングを楽しむ秘訣を学びます。

◆まずは、3km程度からスタート。徐々に歩く距離を延ばして、からだを慣らしていきます。

◆歩くスピードに合わせて3班に分かれます。のんびりウォーキング派にも、しっかりウォーキング派にもそれぞれのペースでお楽しみいただけます!

◆詳細やお申込み方法は、3面に掲載しています。



ベジジンビジネスをリードするシステムサービス。 CLEAN WORLD SHOEI

ショウエイベジジンエコシステム

プールの電力・水の使用量を大幅に削減

- 電力削減
ろ過循環ポンプの回転数制御
- 逆洗排水・排熱の削減
ろ過機逆洗排水再利用システム

有明スポーツセンター様 ご採用の省エネシステムです

導入事例	民間スポーツクラブ様 年間電力削減実績	CO2削減量 26(t)/年	削減率 54%
屋内25mプール (25m×10m)	SBES採用 削減効果	年間削減電力値 45870kwh/年	年間削減コスト ¥550,445/年
屋内歩行プール (127t)			

ご相談・お見積りは Tel:044-766-3080 お気軽にお問合せください。
E-Mail shoel@shoei-roka.co.jp URL http://www.shoei-roka.co.jp

SHOEI 株式会社 ショウエイ 〒211-0051神奈川県川崎市中原区宮内1-19-23
TEL.044(766)3080(代)FAX.044(755)4288

南砂トピレックプラザに

3世代スポーツクラブ「OSSO」

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!

電戸駅東口・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 電戸

03-3636-3990 TOP電戸 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
TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp

フィットネスクラブ ワンコイン体験実施!!

結果を得る! 目的を達成する!
そんなサポートがゴールドジム
は行えます!

GOLD'S GYM

Tel.3645-9434
www.goldsgym.jp
メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩3分

500円施設体験
& 2011年8月末日まで
ラウンジ ワンドリンクサービス
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。