

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.74 平成23年(2011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/>

江東区のスポーツ施設情報紙

# 10月10日体育の日は みんなでスポーツセンターへ GO!



# GO!

## プール・トレーニング室 体育の日無料公開

※各スポーツセンターで開催。  
(所在地等は中面参照)

### ●プール 9:30~21:45

※スポーツ会館は17:30~(予定)  
※深川スポーツセンターにはプールはありません。

#### 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、子ども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 9:00~21:50

#### 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。

各スポーツセンターのイベントは中面へ

## 第14回家族でヨ〜イドン!

# 深川っふ運動会



富岡地区の町会、自治会、PTAなど約40の団体により組織された実行委員会形式で開催する、地域密着型の運動会です。  
いろいろな競技を用意してみなさまのご来場をお待ちしています。  
詳細は、深川スポーツセンターホームページをご覧ください。  
[http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center2/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/)

## プログラム(対象)

- 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)
- 臨海小学校鼓笛隊 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または電話または受付へ直接お申込みください。  
※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
- 【お問合せ】 深川スポーツセンター 3820-5881

※被災者の方も参加できます。東日本大震災で被災され、江東区に避難されている方も、ご家族でぜひご参加ください。  
※種目は一部変更となる場合があります。



# 体育の日 スポーツイベント一覧

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
ミックスダブルス バドミントン大会	9:00~17:00 (予定)	高校生以上 (100組200人)	各スポーツセンターに置いてあるお申込書(ホームページからも印刷できます)に必要事項を記入し、直接スポーツ会館にてお申込みいただくか、FAXにてお送りください。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。(参加料1組2,000円。申込期間9/15~9/25)
剣道教室	9:00~12:00	小学生以上	<b>当日OK!</b>
高校生弓道大会	9:00~17:00	高校生(3人1組団体戦)	事前 (申込期間9/23まで)
卓球無料公開	①9:00~12:00 ②18:00~21:30	どなたでも	<b>当日OK!</b>
はじめてエアロ	10:00~11:00	一般	事前
ママヨガ	10:00~11:00	区内在住2歳未満のお子様と女性の保護者	事前
空手道教室	10:00~12:00		
なぎなた教室	13:00~17:00	小学生以上	<b>当日OK!</b>
合気道教室			
はじめてのピラティス	14:00~15:00		事前
燃える!エアロマラソン!	14:00~16:00	一般	
シェイプ・ヨガ	14:30~15:30		<b>当日OK!</b>
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	<b>当日OK!</b>
プール 水泳大会	9:00~17:00	小学生以上	締め切りしました

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
有明スポーツランド	9:00~17:00	どなたでも	
卓球無料公開	9:00~21:30		
ボールエクササイズ	9:30~10:15	中学生以上	
インボディ体験	9:30~16:00	高校生以上	
ボクササイズ	10:30~11:30		
屋内 バランストレーニング	11:45~12:30		<b>当日OK!</b>
チアエクササイズ	12:45~13:30	中学生以上	
YO-GA	13:45~14:45		
ZUMBA	15:00~16:00		
リンパドレックス	16:15~17:00		
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	
朝のリフレッシュ水中ウォーキング	9:45~10:45	一般20人	
水中竹馬&フィンスイム①	11:00~12:00	小学生以上30人	
プール 親子で水中運動	13:00~14:00	おまつのとれている満3歳~6歳(未就学児)と親30組	事前
水中竹馬&フィンスイム②	14:30~15:30	小学生以上30人	
スノーケル体験	16:00~17:00		

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
シルバー体操 特別版	9:00~10:00	60歳以上	
キッズパーク	9:00~13:00	幼児と保護者	
Little Wings & joy 発表会	10:15~10:30	どなたでも	
はじめてのランニング教室	11:00~12:00	一般	
幼児&親子体操教室の先生大集合!	13:30~14:30	幼児と保護者	
はじめてのヨガ			
屋内 ピラティス体験	15:00~16:00		<b>当日OK!</b>
フラ体験			
ベルビクストレッチ	16:20~17:20	一般	
ZUMBA			
癒しのボール&ボール	17:40~18:40		
バドミントン無料公開	18:00~21:30		
フットセラピー	19:00~20:00		
浮島で遊ぼう	9:30~14:15	小学2年生以下の こどもと保護者	
宝探しゲーム	①11:45~12:00 ②14:15~14:30		
プールでアスレチック	9:30~14:30	小学3年生以上	
ダンススイミング体験	15:00~16:30	小学生以上	事前
アクアピクス体験	16:45~17:45		
癒しのプールヨガ	18:00~19:00	一般	<b>当日OK!</b>
泳力検定	19:15~20:15		

\*宝探しゲーム開催中は、浮島で遊ぼうは利用できません。

深川スポーツセンター		越中島1-2-18 ☎3820-5881	
イベント名	開催時間	対象	申込方法
空手フェスティバル (江東区空手道連盟主催)	9:00~11:30	どなたでも	
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)	
屋内 筋力番付	9:30~20:00 (随時随時受付)	一般	<b>当日OK!</b>
深川エアロ ~がんばろう 日本!!~	13:00~16:00	どなたでも	
バドミントン無料公開	18:00~21:30		
バレーボール無料公開			

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
癒されヨガ	9:00~10:15		事前
ベーシックステップエアロ	10:00~10:45		
骨健康度測定会	①10:00~12:00 ②14:00~16:30 ③18:00~20:00	一般	<b>当日OK!</b>
シェイプアップエアロ	11:00~11:45		
ワンポイントストレッチ	11:50~12:05		
親子でフラダンス!	13:30~14:15	小学生と保護者	事前
キッズフェスタ	14:00~15:30	幼児と保護者	<b>当日OK!</b>
ダンス教室☆発表会	12:00~13:00(予定)	※詳細は下記	
体組成測定会	14:00~16:30	一般	事前
親子でステップエクササイズ	14:30~15:15	小学生と保護者	事前
エアロでスッキリ!	14:30~16:00		
脚・腰・お腹トレーニング	15:30~16:15		
セルフ整体	16:30~17:15	一般	<b>当日OK!</b>
ZUMBA	16:30~18:00		事前
ビルドアップ45	17:30~18:15		
ローインパクトエアロ	18:30~19:15		<b>当日OK!</b>
ビーチボール無料公開	18:30~21:30	どなたでも	
屋外 ノルデックウォーキング	9:15~11:15	一般	事前
親子水泳ふえすた	10:00~11:00	幼児・小学3年生と保護者	
浮島で遊ぼう	11:45~21:45	こども	
気分爽快!アクアダンス	14:00~14:45	一般	<b>当日OK!</b>
水中ウォーキング&ジョギング	15:00~15:45		

## 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イベントは、開催施設に電話または窓口でお申込みください。(屋外スポーツ施設イベントを除く)
  - 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	
<b>【申込み表記説明】</b>	
事前 … 電話または窓口で申込み(先着順)	
当日OK! … 当日直接会場でお申込受付(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。(屋外スポーツ施設イベントを除く)
  - 屋内(体育室等)で開催されるイベントにご参加の際は、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ご参加の際は、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。

## 屋外スポーツ施設 江東スポーツ施設運営パートナーズ

**夢の島競技場** 夢の島1-1-2 ☎3522-0846

少年少女サッカーまつり 10:00~16:00

対象 区内在住・在学小学生(保護者同伴)

内容 PK合戦やリレーなど、こどもも大人も楽しめます。当日運動のできる服装で直接夢の島競技場へお越しください。参加費無料

申込方法 内容等詳細のお問合せ:江東区少年サッカー連盟 佐藤昌信 TEL070-5570-5534

**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イベント名②チーム名・ふりがな③代表者氏名・ふりがな④住所⑤電話番号を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所へ。締切9/27(火)必着※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。参加費3,500円

内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) 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イベント名②氏名・ふりがな③学年④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所へ。締切9/27(火)必着 参加費無料

内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) 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)

はがきかメールに①イベント名②チーム名・ふりがな③代表者氏名・ふりがな④住所⑤電話番号⑥メールアドレスを記入の上、〒135-0021白河3-8-13深津信雄fukatsu729@ybb.ne.jp 締切9/25(日)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

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。当日運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。参加費300円

内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

**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)付きが登場。

**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:墨田区大平3-1-2 ☎03-3624-3304

一之江店:江川区一之江7-88-11 ☎03-5663-3304

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

- 医師の同意があれば医療保険をご利用できます
- 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
- 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
- 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 日曜休

お気軽にお問合せ下さい。 **0800-888-1717**

**スタッフ募集中!!**

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

**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)

**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

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

# 第5回小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ センター大会がいよいよ開幕!!



平成24年2月19日(日)スポーツ会館にて、区内学年NO.1を決める「KOTOチャンピオンズリーグ」が開催されます。この決勝大会に出場できるのは各センター大会の1位と2位のみ。その代表を決める各センター大会がいよいよ始まります。出場対象は区立小学校3~6年生の同校同学年で結成されたチームです。今年の栄冠はどのチームに輝くのか?小学生の熱い戦いを、ぜひ応援してください。

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>スポーツ会館大会</b>  | 北砂1-2-9 ☎3649-1701            |
| 参加対象小学校：第一大島、第二大島、第四大島、砂町、第四砂町、小名木川、北砂、南砂、亀高<br>実施日：平成23年10月30日(日)                 |                               |
| <b>深川スポーツセンター大会</b>  | 越中島1-2-18 ☎3820-5881          |
| 参加対象小学校：明治、臨海、越中島、数矢、平久、東陽、南陽<br>実施日：平成24年1月15日(日)                                 |                               |
| <b>亀リンピック2011</b>  | 会場：都立江東商業 亀戸4-50-1 ☎5609-9571 |
| 参加対象小学校：第一亀戸、第二亀戸、香取、浅間堅川、水神<br>実施日：平成23年10月23日(日) ※亀戸スポーツセンターは改修工事のため例年の会場と異なります。 |                               |
| <b>有明スポーツセンター大会</b>  | 有明2-3-5 ☎3528-0191            |
| 参加対象小学校：豊洲、豊洲北、東雲、有明、枝川、辰巳、第二辰巳<br>実施日：平成23年11月20日(日)                              |                               |
| <b>東砂スポーツセンター大会</b>  | 東砂4-24-1 ☎5606-3171           |
| 参加対象小学校：第三大島、第五大島、大島南央、第二砂町、第三砂町、第五砂町、第六砂町、第七砂町、東砂<br>実施日：平成23年12月18日(日)           |                               |
| <b>深川北スポーツセンター大会</b>   | 平野3-2-20 ☎3820-8730           |
| 参加対象小学校：深川、八名川、川南、扇橋、元加賀、毛利、東川<br>実施日：平成23年12月11日(日)                               |                               |



センター大会のお知らせは、各会場スポーツセンターから参加対象の小学校へ順次通知させていただきます。なお、予選会場での応援は、制限を設けている場合がございます。

## ARIAKEハロウィンマーチ

秋の湾岸エリアを楽しくウォーキングする有明スポーツセンター恒例の楽しいイベントです。参加条件は、仮装してのウォーキング。いつもと違った自分で、ご家族やお友達と参加してみたいかですか。楽しい思い出になること間違いなしです。

開催日時：平成23年10月30日(日) 午前10時 有明スポーツセンター スタート  
内容：フジテレビをはじめ、湾岸エリアの人気スポットを巡る約5kmのコースを仮装してウォーキング、途中でトリックORTリートのセレモニーも。  
詳細は区報9月21日号、または、有明スポーツセンターホームページ  
[http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center4/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4/)

**参加者募集!**

この広告をお持ち頂いた方は、個人・チーム登録料が無料!

### RAMOS FIELD INDOOR FUTSAL

since 2011

全天候対応型空調設備付きフィットサルコートが東雲駅前にオープン

Jr.・Jr.ユースサッカースクール 無料体験受付中!!  
毎週 水曜日・金曜日に実施中!

芸能イベント取材に最適空間を実現!!

完全プライベート型VIPコートを完備!

〒135-0062 東京都江東区東雲2丁目11-2  
電話番号 03-6457-1414  
メールアドレス info@ramos-field.com  
ホームページ <http://ramos-field.com>  
携帯ホームページはコチラから

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!

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>

世界700店舗  
NO.1フィットネスクラブ

圧倒的なマシン群!!  
初心者でも安心の  
無料トレーニング  
サポート!!

ヨガ・エアロビクス  
ダンス・ピラティス  
ボクシングetc...  
楽しく汗を流そう!!

ダンス・格闘技スクールも併設!!

**フィットネスクラブ GOLD'S GYM**

☎03-3645-9434  
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分  
ゴールドジム 検索

**施設体験 通常 ¥2,630 → ¥500**  
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。  
2011年10月31日まで有効