

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.83 平成25年(2013年)11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/>

江東区スポーツ施設情報紙

1月
スタート!

教室受講生

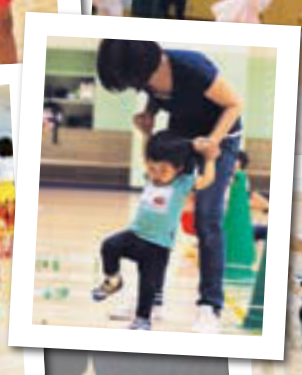
大募集!

めるときは...
始

目標を持ちましょう。
無理のない、長期的な目標が
「継続」へのカギかもしれません。
スポーツセンターの教室は、
ほとんどが「初心者向け」の
内容になっています!
教室に参加して健康維持・
体力向上に向けて、
新しい1年をスタートして
みましょう!!

の計は...

1年
オリンピック
開催決定などを受けて、
健康への関心が
高まっているみなさん!
今年から新しい目標を
立てて体を動かすことに
チャレンジ!
思い切って申し込んで
みましょう!



年末年始 臨時一般公開のお知らせ

—— 年末年始も皆様の健康をサポート! ——

スポーツセンターのトレーニング室及び屋内プールは、
年始臨時営業いたします。

1月2日(木)、3日(金)

トレーニング室 9時から17時まで

屋内プール 9時30分から
17時まで



区内7か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。

12月29日(日)、30日(月)8時から16時まで

年末年始の カレンダー	12/29 (日)	30 (月)	31 (火)	1/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
スポーツセンター	休	休	休	休	臨	臨	通常営業
庭球場	臨	臨	休	休	休	休	通常営業

※臨:臨時営業 ※休:休館・休場

※深川スポーツセンターにはプールはありません。

※有明スポーツセンター及び東砂スポーツセンターのプールは
工事のため利用できません。

1月2日・3日の屋内施設の団体予約について

11月20日(水)10時から予約を開始します。



祝東京開催決定!

2020 オリンピック パラリンピック

去る9月8日早朝(日本時間)、国際オリンピック委員会(IOC)総会にて

2020年の夏季五輪開催都市が東京に決まりました。

多くの皆さんが「7年後」の東京や江東区の姿に

期待をふくらませ思い描かれたことでしょう。

さらに、江東区では、全28競技中、15競技が開催されます。

今後は本紙上でも、実際に大会が行われる江東区内の競技場や
実施される競技についてさまざまな角度から紹介していきたいと思います。

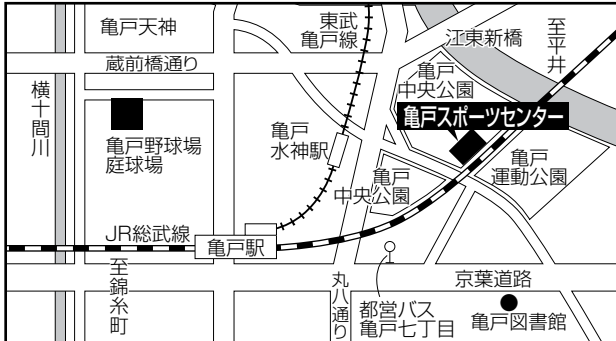
さあ、これからがスタートです!

下町の人情と心意気で「おもてなし江東」を実現させましょう。

当公社も皆さんと共に東京開催を盛り上げて参ります。

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

**おすすめ教室
pickup!**

コアラ体操

遊具等を使いながら遊び感覚で楽しく進めていく教室です。パパ・ママ、じいじ、ばあば交代での参加もOK!おうちでは見られない意外な一面に気づくかもしれませんよ。

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

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)	募集人数	受講料
電1	太極拳	13:15~14:45			50人	4,950円
電2	ハワイアン・フラ(朝コース)	11:15~12:15	火	1/7~3/18(9回)		4,950円
電3	ハワイアン・フラ(夜コース)	19:30~20:30	木	1/9~3/20(11回)	各40人	6,050円
電4	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	1/8~3/19(11回)		6,050円
電5	リラクセスヨガ	13:30~15:00	木	1/9~3/20(11回)	各60人	6,050円
電6	パドミントン			1/9~3/13(10回)		5,500円
電7	ソフトテニス	19:30~21:00	水	1/8~3/12(10回)	30人	5,500円
電8	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	1/7~3/18(9回)	60人	5,850円
電9	火曜夜のスイミング	19:00~20:30			30人	5,850円
電10	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	1/9~3/20(11回)	60人	7,150円
電11	木曜夜のスイミング	19:30~21:00				7,150円
電12	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	1/10~3/14(10回)	各40人	6,500円
電13	アクアリラックス	11:15~12:30				7,150円
電14	アクアシェイプ	12:50~13:50	木	1/9~3/20(11回)	各50人	7,150円
電15	アクアウォーキング	9:30~10:30	金	1/10~3/14(10回)	30人	6,500円
電16	スリムボディアクア	19:00~20:00	土	1/11~3/22(11回)	60人	7,150円

女性対象教室 ※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)	募集人数	受講料
亀17	女性水泳	9:30~11:00	水	1/8~3/19(11回)	60人	7,150円

シニア(60歳以上)対象教室 ※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)	募集人数	受講料
電18	シルバー体操	10:00~11:15	火	1/7~3/18(9回)	60人	3,150円
電19	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	1/10~3/14(10回)	30人	5,000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
竜20	かるがも体操(水曜コース)	10:00~10:50	水	1/8~3/19(11回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,600円 双子7,600円
竜21	かるがも体操(木曜コース)		木	1/9~3/20(11回)			6,600円 双子7,600円
竜22	ひよご体操(水曜コース)	11:20~12:10	水	1/8~3/19(11回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者		6,600円 双子7,600円
竜23	ひよご体操(木曜コース)		木	1/9~3/20(11回)			6,600円 双子7,600円
竜24	コアラ体操 	13:30~14:30	土	1/18~3/22(8回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組	4,800円 双子5,800円
竜25	4歳児体操	14:30~15:20	火	1/7~3/18(9回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子と保護者	40人	4,500円
竜26	5歳児体操	15:30~16:20			H20.4.2~H21.4.1生まれの子と保護者	各50人	4,500円
竜27	6歳児体操	16:30~17:20			H19.4.2~H20.4.1生まれの子と保護者		4,500円
竜28	ママヨガ	10:00~11:00					お母さんとH24.4.2以降に生まれた子
竜29	こども体操1・2年生コース	15:30~16:30	水	1/8~3/19(11回)	小学1・2年生	50人	5,500円
竜30	こども体操3~6年生コース	16:40~17:40			小学3~6年生	40人	5,500円
竜31	キッズチア Aコース	15:00~16:00			5・6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	若干名	5,500円
竜32	キッズチア Bコース	16:00~17:00			小学1~6年生		5,500円
竜33	こどもバレエ Aコース	15:30~16:30	木	1/9~3/20(11回)	5・6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	各30人	5,500円
竜34	こどもバレエ Bコース	16:30~17:30			小学1~3年生		5,500円
竜35	ミニバスケットボール 1・2年生コース	15:30~16:30	金	1/10~3/14(10回)	小学1・2年生	各50人	5,000円
竜36	ミニバスケットボール 3~6年生コース	16:40~17:40			小学3~6年生		5,000円
竜37	キッズ空手	16:30~17:30	火	小学1~6年生	30人	4,500円	
竜38	こどもマスタースイミング	16:30~18:00	月・水	1/8~3/19(16回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること	10人程度	8,800円
竜39	5・6歳児スイミング(水曜コース)	15:00~16:00	水	1/8~3/19(11回)	5・6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	各40人	6,050円
竜40	5・6歳児スイミング(金曜コース)		金	1/10~3/14(10回)			5,500円
竜41	こどもスイミング木曜 1・2年生コース	16:10~17:10	木	1/9~3/20(11回)	小学1・2年生	各60人	6,050円
竜42	こどもスイミング木曜 1~6年生コース	17:20~18:20			小学1~6年生		6,050円
竜43	こどもスイミング金曜 1・2年生コース	16:10~17:10	金	1/10~3/14(10回)	小学1・2年生		5,500円
竜44	こどもスイミング金曜 1~6年生コース	17:20~18:20			小学1~6年生		5,500円

補聴器を試してみませんか？

「まずは、ちょっと試してみよう」
そんな気持ちだけを持ってご来店ください。

☆補聴器のご相談やお試しはすべて無料です
☆ご試聴いただいた方にボックスティッシュ1箱差し上げます

城東補聴器センター 城東補聴器 検索



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

企業・団体・ご家庭の皆様! その仕事私たちがやります!

宛名
賞状書き

屋内外
清掃

公益社団法人
江東区
シルバー人材
センター

家事援助
家庭内清掃
洗濯、ゴミ出し等

刃物研ぎ

誰か、この仕事
やってくれないかな！

こんな仕事って誰に頼んだら
いいのかな？

植木剪定

着付け
洋服
リフォーム

襖・障子
網戸の
張替え

まずはお電話を！

事務所
江東区東陽6-2-17
(高齢者総合福祉センター2F)

江東区シルバーセンター 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ス(株)

TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

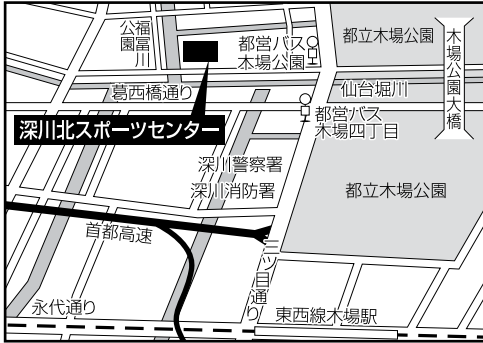


- 建物清掃業務
- 電気・冷暖房保守業務
- 警備・受付等業務
- 貯水槽清掃業務
- 消火設備保守業務
- 道路・公園清掃業務
- ボイラー清掃業務
- 害虫駆除業務
- 給食業務

〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239
FAX.03-3239-1314

深川北 スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730

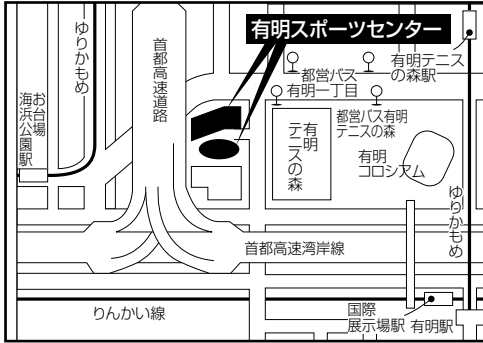


交通機関

- 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

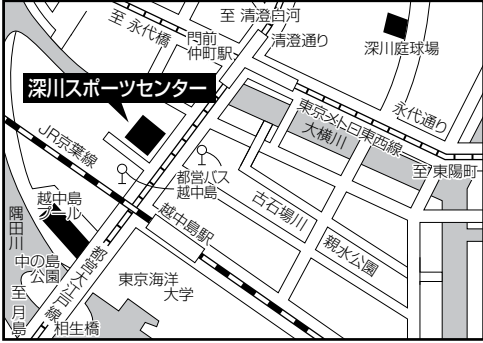


交通機関

- 臨海新交通ゆりかもめ
お台場海浜公園駅 徒歩10分
有明テニスの森駅 徒歩15分
- りんかい線
国際展示場駅 徒歩15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)	募集人数	受講料
北1	エアロビクス		10:30~12:00	火	1/7~3/18(9回)	25人	4,950円
北2	ソフト・エアロ		11:00~12:30	金	1/10~3/14(10回)	各50人	5,500円
北3	太極拳		9:20~10:50	水	1/8~3/19(11回)		6,050円
北4	バドミントン(中級者)		19:30~21:00		1/8~3/12(10回)		5,500円
北5	ハワイアン・フラ		11:00~12:20		今年度の募集は終了いたしました。		
北6	フライデー・フラ		19:20~20:40	金			
北7	楽らくヨガ		15:20~16:40	火	1/7~3/18(9回)	50人	4,950円
北8	パワーヨガ		19:20~20:50			各25人	
北9	ヨガ	水	9:10~10:40	水	1/8~3/19(11回)		
北10	ヨガ	木	10:30~12:00	木	1/9~3/20(11回)		
北11	リラックス・ヨガ		19:20~20:50				
北12	ピラティス・ヨガ		9:20~10:40	金	1/10~3/14(10回)	50人	5,500円
北13	ほくしのヨガ		13:30~15:00				
北14	目覚めのヨガ		9:20~10:40	土	1/11~3/15(10回)	各25人	
北15	一般水泳(週2回コース)		18:45~20:15	月・金	1/10~3/17(15回)	各50人	9,750円
北16	アクアビクスinナイト		19:00~20:15	火	1/7~3/18(9回)		5,850円
北17	ヒギナス水泳		11:45~13:15	水	1/8~3/19(11回)	30人	7,150円
北18	フライデーアクアビクス		10:00~11:15	金	1/10~3/14(10回)	50人	6,500円

女性対象教室 ※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)	募集人数	受講料
北19	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	1/7~3/18(9回)	各50人	5,850円
北20	女性水泳		木	1/9~3/20(11回)		7,150円

シニア(60歳以上)対象教室 ※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)	募集人数	受講料
北21	シルバー体操		13:30～15:00	火	1/7～3/18(9回)	50人	3,150円
北22	転ばぬ先のトレーニング	A	13:20～14:50	水	1/8～3/19(11回)	各30人	5,500円
北23	転ばぬ先のトレーニング	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。

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24	ベビータッチ		9:20～10:10	火	1/7～3/18(9回)	H25.12～H25.7.1生まれの子と保護者	25組	6,300円	
北25	カンガルー体操					H24.7.2～H25.1.1生まれの子と保護者		6,000円	
北26	コアラ体操	A	10:20～11:10	金	1/10～3/14(10回)	H23.12.2～H24.7.1生まれの子と保護者	各20組	6,000円 (双子7,000円)	
北27	コアラ体操	B	11:20～12:10						H23.4.2～H23.12.1生まれの子と保護者
北28	親子体操		14:30～15:30	木	1/9～3/20(11回)	H21.4.2～H23.4.1生まれの子と保護者	35組	6,600円 (双子7,700円)	
北29	こども体操						H19.4.2～H21.4.1生まれの子		40人
北30	キッズダンス		16:00～17:15				小学1～6年生	25人	5,500円
北31	ミニバスケットボール		16:00～17:30					50人	
北32	卓球		17:30～19:00	土	1/9～3/13(10回)	小学3～6年生	20人	5,000円	
北33	ガールズ・チア		14:30～15:50			今年度の募集は終了しました。			
北34	ヒップホップ		16:10～17:25	土	1/11～3/15(10回)	小学4年生～中学3年生	各25人	5,000円	
北35	幼児水泳		15:00～16:00						H19.4.2～H21.4.1生まれの子
北36	こども水泳(火曜)	A	16:15～17:15	火	1/7～3/18(9回)	小学1～3年生	各60人	4,950円	
北37	こども水泳(火曜)	B	17:15～18:15						小学1～6年生
北38	こども水泳(金曜)	A	16:15～17:15	金	1/10～3/14(10回)	小学1～3年生		5,500円	
北39	こども水泳(金曜)	B	17:15～18:15						小学1～6年生

フリー参加型教室 (はがきの申し込みは必要ありません) ※開催日と先着順の募集となります。 ※12/28・1/4を除く

教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ナイトヨガ	19:50~21:00	第1・2・4 土	12/7~3/22(10回)	一般	30人(1回あたりの定員)	500円(1回)

おすすめ教室 pickup!

一般水泳教室

参加者の泳力ごと、班に分かれて指導をいたします。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

週2回(月曜・金曜※月曜は隔週)の教室ですので、早い上達が期待できます。

時間帯は18:45~20:15と仕事帰りに通いやすい教室です。お客様のご応募をお待ちしております。



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 **カオス**

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

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申し込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有1	ボディアーアート体幹エクササイズ	13:30~14:30	火	1/7~3/25(10回)	40人	5,500円
有3	おめざめヨガ	10:00~11:15	金	1/10~3/28(11回)	各50人	6,050円
有4	ヨガ	19:15~20:30				6,050円
有5	※1 ZUMBA	16:00~17:00	土	1/11~3/22(8回)	30人	4,400円
有7	バドミントン	10:30~12:00	火	1/7~3/25(10回)	45人	5,500円
有10	エンジョイナイトスイミング	19:15~20:30	水	1/29~3/26(9回)	各40人	5,850円
有11	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	1/31~3/28(8回)		5,200円

女性対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申し込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	水	1/8~3/26(12回)	50人	6,600円
有8	レディースアクアビクス	10:00~11:00	火	1/28~3/25(8回)	30人	5,200円
有9	女性水泳	10:00~11:15	水	1/29~3/26(9回)	55人	5,850円

シニア(60歳以上)対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申し込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	1/9~3/27(12回)	25人	6,000円

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申し込みください。

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	ヘビーママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	1/8~3/26(12回)	生後2ヵ月から歩き始める前の子と保護者	40組	12,000円
有13	※2 ババ&ママファミリーエクササイズ	10:30~11:30	土	1/11~3/29(12回)	歩行可能から5歳までの子と保護者	各30組	7,200円 (子1人6,000円 双子7,200円)
有14	親子体操(1歳クラス)	11:30~12:30	金	1/10~3/28(11回)	歩行可能から2歳未満までの子と保護者		子1人7,200円 双子8,400円
有15	親子体操(2歳クラス)	11:20~12:20	木	1/9~3/27(12回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		子1人6,000円 双子7,000円
有16	親子体操(3・4歳クラス)	11:00~12:00	火	1/7~3/25(10回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者		子1人6,000円 双子7,000円
有17	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	金	1/10~3/28(11回)	H19.4.2~H22.4.1生まれの子	各40人	5,000円
有18	幼児体操	15:30~16:30					5,500円
有19	こども体操(1・2年クラス)	16:00~17:15	水	1/8~3/26(12回)	小学1~2年生	各30人	6,000円
有20	こども体操(3~6年クラス)	17:00~18:00	火	1/7~3/25(10回)	小学3~6年生		5,000円
有21	有明キッズチア	17:00~18:15	木	1/9~3/27(12回)	小学1~6年生		6,000円
有22	※3ヒップホップ(STD)	17:00~17:50	金	1/10~3/28(11回)	小学1年~中学3年生		5,500円
有23	※3ヒップホップ(EXP)	17:55~18:45			小学1年~中学3年生	各35組	5,500円
有27	親子水泳(A)	10:00~11:00	土	2/1~3/29(9回)	おむつの取れた概ね3歳~満4歳の子と保護者		子1人6,300円 子2人7,200円
有28	親子水泳(B)	11:10~12:10			おむつの取れた概ね3歳~満6歳の子と保護者	各35人	4,950円
有29	幼児スイミング(水曜コース)	15:00~16:00	水	1/29~3/26(9回)	H19.4.2~H21.4.1生まれの子と保護者		4,950円
有30	幼児スイミング(木曜コース)		木	1/30~3/27(9回)	生まれの未就学児	各50人	4,950円
有31	こども水泳(水曜コース)	17:00~18:15	水	1/29~3/26(9回)	小学1~6年生	各50人	4,950円
有32	こども水泳(金曜コース)	17:00~18:15	木	1/30~3/27(9回)			4,950円
有33	こども水泳(金曜コース)	17:00~18:15	金	1/31~3/28(8回)			4,400円

※1・有5 ZUMBAは1回券(600円)でも参加できます。

※2・有13/ババ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様対象です。

また、ババ・ママと3人でも受講できる教室です。

※3・有22・23ヒップホップ「STD」は初中級者、「EXP」は 上級者向けとなります。

※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。

兄弟姉妹と一緒にのご参加をご希望の方は、受講を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。)

おすすめ教室 pickup!

有明キッズチア

アクロバットな動きのないチアリーディング(ソングリーディング)です。世界大会出場経験のある講師が楽しいダンスの世界を教えてください。初心者でも大丈夫。ポンポンを持って、みんなで楽しくからだを動かしましょう。



有明スポーツセンター プール休場のお知らせ

有明スポーツセンタープールは、小プール等の改修工事を行うため、下記の予定でプールを休場いたします。

【休場期間】

平成25年11月11日(月)~平成26年1月27日(月)

平成26年1月28日(火)より通常営業を開始いたします。みなさまのご利用を心よりお待ちしております。

深川スポーツセンター

~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。

○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。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。

おすすめ教室 pickup!

運動神経向上キッズエクササイズ

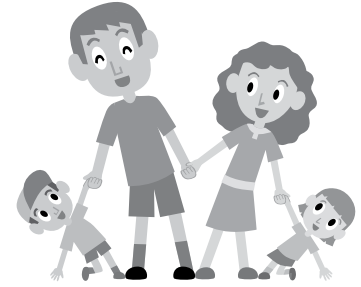
エアロビクス・ダブルダッチ等の有酸素運動で、リズム感や持久力を養います。また、コンディネーショントレーニング(遊びの中で色々な体の動きを学びます)を行い、運動神経向上を計ります。いつも明るく、楽しい教室です!!

総合ビルメンテナンス

株式会社 アクト・ツーワン

ACT 21
ビル・トータルメンテナンス

江東支店 〒136-0072
東京都江東区大島7-11-5
TEL.03-3681-6400 FAX.03-3681-6407



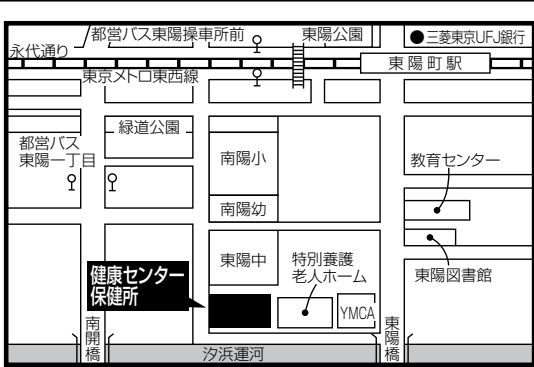
江東区健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402

シェイプアップ・メタボ12週間講座

「12週間で3～5kg減」を目標に、医師・管理栄養士・
フィ트니스インストラクターがサポートするプログラムです。

日 時	内 容	スタッフ
平成26年 1/11(土) 8:30～12:30	健康度測定 (診察、血圧測定、血液検査、安静時・ 運動負荷心電図検査、骨密度測定など)	医 師 川久保 清 (共立女子大学教授)
1/18(土) 15:00～17:10	開講式 講演「メタボ生活、今日からリセット」 川久保 清 トレーニング①	講 師 水村 真由美 (お茶の水女子大学准教授)
1/18(土)～26(日) 10:00～17:00	個別栄養指導 (左記期間のうち1日、ひとり30分程度)	李 廷秀 (東京大学医学部准教授)
1/25(土)～3/15(土) (毎週土曜日) 15:00～16:40	食事や運動に関する 講義及びトレーニング②～⑨	管理栄養士 新舎 順子
3/22(土) 8:30～12:30 13:00～14:00	健康度再測定 トレーニング⑩	保 健 師 高橋 美代子
3/29(土) 15:00～17:10	閉講式 講演「12週間の成果とこれから」 川久保 清 トレーニング⑪	運動指導 山浦 泉 ほか



健康センターのトレーニングルームメンバーとして
登録され、講座期間中はトレーニングルームを無料で
ご利用いただけます。

対 象：区内在住・在勤
定 員：40人(応募多数の場合は抽選)
費 用：30,000円
申込方法：往復はがきに
①講座名 ②〒・住所
③氏名(ふりがな) ④性別
⑤年齢・生年月日
⑥電話番号 ⑦身長
⑧体重をご記入の上
健康センターまで

締 切：12月5日(木)必着

参加者の例 (66歳女性)			
項目	講座前	講座後	差
体重(kg)	65.8	61.2	-4.6
BMI(体格指数)	25.7	23.9	-1.8
体脂肪率(%)	38.9	29.0	-9.9
体脂肪量(kg)	25.6	17.7	-7.9
ウエスト(cm)	99.5	90.0	-9.5
ヒップ(cm)	98.0	96.0	-2.0
総コレステロール(mg/dl)	229	168	-61
LDL(悪玉)コレステロール(mg/dl)	138	88	-50
中性脂肪(mg/dl)	121	73	-48

※効果には個人差があります。



第67回江東区民体育大会 優勝者・チーム

9月30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。

●水泳(大会新記録○)			
小学生男子の部			
自由形 50m	清水 真宏(桜川小)	32'02	
自由形 100m	清水 真宏(桜川小)	1'03'22	
平泳ぎ 50m	大岡 光陽(七砂小)	39'50	
バタフライ 50m	仙波 宏斗	32'65	
背泳ぎ 50m	佐藤 世成(豊洲北小)	37'70	
リレー 200m	桜川小	2'16'78	
メドレーリレー 200m	桜川小	2'39'91	
小学生女子の部			
自由形 50m	武田 恵奈(三砂小)	31'03	
自由形 100m	宮崎 仁(三砂小)	○1'13'26	
平泳ぎ 50m	内藤 真実(三砂小)	○36'99	
バタフライ 50m	小野寺 はな(三砂小)	32'42	
背泳ぎ 50m	浅賀 ひかり(小島太小)	34'41	
リレー 200m	七砂小	2'36'56	
メドレーリレー 200m	三砂小	○2'23'21	
中学生男子の部			
自由形 50m	曾根 裕太(三亀中)	○26'38	
自由形 100m	曾根 裕太(三亀中)	58'37	
平泳ぎ 50m	長谷 豊(深川三)	1'10'84	
バタフライ 50m	福岡 豪太(深川三)	1'06'92	
背泳ぎ 50m	坂本 隆(深川三)	1'06'43	
リレー 400m	深川三	4'19'89	
メドレーリレー 200m	深川三	2'02'69	
中学生女子の部			
自由形 50m	永田 百(深川二)	28'38	
自由形 100m	大岡 佳苗(大島中)	1'02'82	
平泳ぎ 50m	奥田 梨乃(深川一)	37'49	
バタフライ 50m	永田 百(深川二)	○29'72	
背泳ぎ 50m	野上 遥香(深川三)	34'66	

3000m	南 秀聖(三亀中)	10'03"21	5000m	小林 一弥(マツシバ農校)	19'31"23
110mH	上柳 豊慶(深川三中)	15'37"	小学生60歳以上の部		
4x100mR	三亀A中	44'92"	5000m	鈴木 康(千代田走友会)	20'18"04
走高跳	藤田 将史(深川三中)	1m75	●ソフトボール		
走幅跳	吉井 健(深川二中)	5m80	一般男子の部	三幸ブルーパス	
砲丸投	後藤 大輝(三亀中)	9m93	東郷岡小の部	明治Jバーナ	
中学生女子の部			中学生の部	大島西中学校	
100m	原 里紗(三亀中)	1'31"8	女子の部	Kameクラブ	
200m	詔井 優夏(三亀中)	2'76"3	●サッカー		
800m	岡本 夢紗(三亀中)	2'31'09	一般男子の部	DATOS	
100mH	中村 莉紗(三亀中)	16'26"	●軟式野球		
4x100mR	深川三小	53'98"	一般の部	クラウディーズ	
走高跳	大木 真紀(三亀中)	1m50	●ゴルフ		
走幅跳	小栗 七海(JIA東AC)	4m85	男子の部	齊藤 友紀	
砲丸投	小 友 沙里(深川三中)	9m63	男子ベースクロス	馬場 務	
一般男子の部			女子の部	倉高 朋子	
100m	上村 洋太(東家マツダクラブ)	10'94"	女子ベースクロス	長田 恵	
400m	東 弘樹	52'50"	●ボウリング		
800m	山内 佑介(AC-KITA)	2'01'89	一般男子の部	河瀬 誠	
1500m	上村 凉平	4'23'49	一般女子の部	杉田 佳子	
5000m	榎田 憲治(ARBABE)	16'50'79	●ダンススポーツ		
走幅跳	戸部 聡人	6m46	小学生の部スタンダー	井上 宇智	渡辺 いろは
砲丸投	井上 和志(二大中B)	7m69	小学生の部フライン	井上 宇智	フィリップス アリス
4x100mR	三小B3	45'39"	ビキナー戦スタンダー	高橋 美	野原 純子
一般女子の部			ビキナー戦フライン	田中 正雄	田中 健江
100m	柳川 めぐ(YMCAYMCA)	1'3'80	初級戦スタンダー	川谷 崇哉	土屋 幸子
5000m	安田 美智留(徳谷経理)	19'22'05	初級戦フライン	岡澤 亨	井関 真生
走高跳	清田 明香	3m64	中級戦スタンダー	伊東 真貴	今津 恵美子
走幅跳			初級戦フライン	岩田 光太	荒木 加津子
5000m	松井 智	18'26'09	長反長	眞輪 茂	小加瀬 光樹
小学生50歳以上の部			※今後、浜紙太雄幸、J/スクットボール(小学生)、クレイ射撃		

江東区からロシアへ



ソチ・パラリンピック

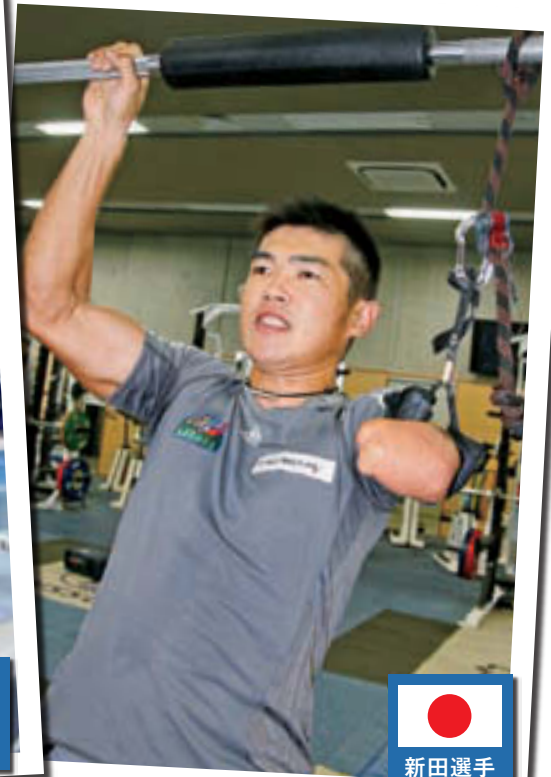
2014.03.07 START



来年3月7日から、障害者スポーツ最高峰の大会であるパラリンピック冬季大会が、ロシアのソチで開催されます。この大会に派遣される日本選手団に江東区在住の新田佳浩さん(33才)、太田渉子さん(24才)がクロスカントリー・バイアスロン競技で選考されました。

新田さんは、長野パラリンピックから5大会連続出場、前回のバンクーバー大会では、金メダル2個を獲得。太田さんは3大会連続のメダル獲得に期待がかかります。

お二人は、夏の間、区内の河川敷や区のスポーツセンターでトレーニングを積み、海外での合宿で調整の後、12月からワールドカップへ遠征しソチ大会に臨みます。金メダルの期待が懸かるお二人に熱い声援を送りましょう。



写真提供:日立ソリューションズ スキー部

11月24日(日)は 第33回江東シーサイドマラソン大会 実施日です。

本大会は企業等の皆さんの協力をいただいております。

メディケア生命保険(株)、東京木材問屋(協)(他3協同組合)
江東区しんさん協議会、新日本工業(株)
佐川急便(株)東日本支社、(株)パックウェル、NECソフト(株)
武蔵野大学、(株)アサカ、(株)フクシ・エンタープライズ
エビス印刷工業(株)、(有)アクアティック、(株)ニシ・スポーツ
(株)フォトクリエイト、小野印刷(株)、(株)香取、若洲協議会
(株)PT WAVE、(株)STK、(株)ハウスボン、新大橋運輸(株)
東京都トラック協会深川支部、(株)ミヤギ江東
(株)損害保険ジャパン、(株)アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店
福島県川俣町・(株)川俣町農業振興公社
大塚製薬(株)東京支店、(一財)東京靴下工業会
(株)GISupply 他

体育館の利用団体が国際大会で優勝

深川スポーツセンターなどを利用し、練習しているマミ体操クラブのチアリーディングチーム「ACTASGIRLS」が9月14日に代々木第2体育館で行われた「第2回インターナショナルチアユニオンアジアオープン」のチアリーディング部門のJunior Teamで優勝しました。大会では台湾、韓国、ロシア、シンガポール、タイ、ウクライナ、アメリカ、日本から集まった100以上の代表チームがチアリーディング8部門、ダンス6部門で競い合いました。競技以外に、文化交流の時間もあり、海外のチームの選手と声を掛け合ったり、写真を撮ったりと貴重な経験を積むことができました。



カラダを動かす、新習慣。

フィットネス・ジュニアスイミングスクール



見学随時OK!
お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ オッソ南砂

〒136-0076 江東区南砂6-7-15 トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ
資料請求は
こちら **0077-78-0550**

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

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



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>

“快適環境”を追い求めて...

世界700店舗 NO.1フィットネスクラブ



初心者
無料指導
あり!!

圧倒的なマシン群!!
目的、体力にあわせて
結果がでるサポート
をいたします!!

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
汗を流しましょう!!

ダンス・格闘技スクールも併設!!

GOLD'S GYM

☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩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。
2013年12月28日まで有効