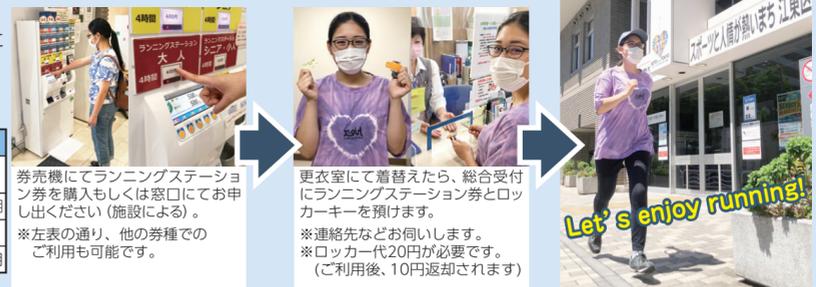


# スポーツ施設を拠点に走り出そう! ランニングステーション利用方法

屋内スポーツ施設では、シティランナーに向けて、更衣室とコインロッカーが利用できる「ランニングステーション」を実施しています。

江東区の歴史ある街並み、緑や水辺を楽しむランニングにご活用ください!

## ランニングステーションご利用の流れ



### ●利用料金と券種による“ちょっとお得!”な使い方

券種	大人	シニア	小人	利用できること
ランニングステーション	400円	100円	100円	発券から4時間以内でのラン
トレーニング室	400円	100円	-	発券から4時間以内でのラン+トレーニング室利用
体育室	400円	100円	100円	発券区分内でのラン+各種目個人利用
プール	400円	150円	150円	発券から2時間以内でのラン+プール利用

券売機にてランニングステーション券を購入もしくは窓口にてお申し出ください(施設による)

更衣室にて着替えたら、総合受付にてランニングステーション券とロッカーキーを預けます。

※左表の通り、他の券種でのご利用も可能です。

## ランニング前のおすすめストレッチ

ランニングを始める前のストレッチで足の柔軟性を高め、スムーズな走り出しやランニング時に加わる負担や疲労を軽減することができます。

**①太もも(前)**  
立ったまま、片手で同じ側の足の甲(もしくは足背)を持ち、お尻に引き付けます。太ももの前が伸びるような感覚が得られます。息を止めないように10秒程度、行いましょう。

**②太もも(裏)**  
脚を1歩前に出し、つま先を上に向けてみます。両足をまっすぐ正面に向け、膝は伸ばした状態を保ち、両手でつま先を触ります。息を止めないように10秒程度、行いましょう。

**③アキレス腱**  
足を前後に大きく開き、後ろ足のアキレス腱を伸ばします。両足のつま先は前に向け反動はつけず、後ろ足のかかととは床から離さずに行いましょう。息を止めないように10秒程度、行いましょう。

## 10/23 秋の健スポまつりin東京イースト21

13:00~15:30 参加無料 ※青空ヨガを除く 江東区在住・在勤・在学で中学生を除く15歳以上の方が対象

今年も東京イースト21プラザ(東陽6-3)にて、秋の健スポまつりを開催します。参加には事前の申込みが必要です。※荒天時、イベントを縮小する場合があります。

●開催イベント一覧と申込開始日時について

イベント名	内容	申込開始日時
簡単健康チェック	骨密度、敏捷性、握力、長座体前屈の測定	9月15日(木)9:00より
栄養相談	管理栄養士による食生活のお悩みの個別相談	
運動相談	健康運動指導士による運動習慣への個別相談	
体験レッスン	気軽に参加いただける軽度のエクササイズ	

### ●タイムスケジュールと各イベントの定員

	簡単健康チェック	栄養相談	運動相談	体験レッスンほか
13:00	10人	1人	1人	13:00~13:45 フラダンス発表会 & みんなで踊ろう
13:15		1人	1人	
13:30	10人	1人	1人	
13:45		1人	1人	14:00~14:20 チェアエクササイズ 30人
14:00	10人	1人	1人	
14:15		1人	1人	14:40~15:20 青空ヨガ(600円) 30人 ※ヨガマットをご持参ください
14:30	10人	1人	1人	
14:45		1人	1人	15:00~15:15
15:00	10人	1人	1人	
15:15		1人	1人	

イベントのお問合せ、お申込みは健康センターまで ☎ 3647-5402 FAX 3647-5048



# 応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう

NO.112 令和4年(2022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  
https://www.koto-hsc.or.jp/  
☎3647-5402 FAX 3647-5048

## 9/15~受付開始 10/10(月)スポーツの日

### スポーツの秋だよ!身体を動かしてリフレッシュ!

☆スポーツの日は、各施設で無料イベントを開催します!詳細は中面をご覧ください。※個人利用は有料



## 10/10 9:30~13:30 参加無料 第25回 家族でヨ〜イドン! 深川っ子運動会

第22回深川っ子運動会 ※2019年開催時の様子

◆会場: 深川スポーツセンター  
◆受付: 事前申込の上、指定の時間に会場にて  
◆問合せ: ☎3820-5881 FAX3820-5884  
お子様からシニアの方までが楽しめるプログラムです!

＜プログラム＞※変更となる場合がございます

- オープニングセレモニー
- 深川横断ウルトラクイズ
- 明治小学校マーチングバンド演奏
- われら太公望! 魚つりレース
- 深川っ子と大人の玉入れ対決
- パン掴み大競争
- お楽しみ大抽選会
- グランドフィナーレ

要事前申込み(先着順。定員400人)  
お申込みは、「個人利用・教室・イベント予約サイト」(右下の二次元コードよりアクセス可能)もしくは、深川スポーツセンター窓口にて、受付いたします(先着順。定員400人)。  
申込期間: 9月15日(木)~10月9日(日)

## 10/29 10:00~13:00 有料 ハロウィンの仮装をしたウォーキングで楽しく健康づくり ARIAKEハロウィンマーチ

日時: 10月29日(土) 10:00~13:00 (予定)

集合場所: パナソニックセンター東京(お問合せ・お申込みは有明スポーツセンター ☎3528-0191 FAX3528-0192)

対象: 仮装して約5km歩ける方150人 ※応募多数の場合は抽選(区内在住・在勤・在学の方優先)

参加費: 1,000円/人 (保険代含む)

申込み: 往復はがき、またはWEB(https://koto-hsc3.rev.jp) ※9月30日(金) 必着

お申込みの注意事項  
◎小学生以下の参加には、保護者の同伴が必要です。  
◎ベビーカーでの参加はできません。  
◎1グループ10人以下(超過は抽選無効)

右の二次元コードから、WEBお申込みサイトへアクセスができます。

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行  
〒101-0061 東京都千代田区神田三輪町2-15-5 TEL.03-3261-7731 FAX.03-3261-7732

協賛企業を巡ります(約5km)

パナソニックセンター東京(現地集合) ※有明3-5-1

- ダイバーシティ東京プラザ → フジテレビ
- グランドニッコー東京 台場 → ヒルトン東京お台場
- アクアシティお台場 → デックス東京ビーチ
- 有明ガーデン(現地解散) ※有明2-1-8

## 10/10 有料 スポーツ会館杯 ミックスダブルスバドミントン大会

会場	スポーツ会館 3階大体育室
種目	ミックスダブルス(男女ペア)
募集数	100組/200人
参加費	2,000円/組(シャトル代含む)
申込方法	WEB、窓口にて先着順で受付(お支払後に参加確定)
申込期間	9月16日(金)~9月25日(日)※定員になり次第メット
対象	区内在住・在勤・在学の中中学生を除く15歳以上の方
クラス(参加基準)	① 江東区バドミントン協会一般登録者 ② 江東区バドミントン協会1部登録者(相当の方) ③ 江東区バドミントン協会2部登録者(相当の方) ④ 江東区バドミントン協会3部登録者(相当の方) ⑤ 江東区バドミントン協会4部登録者(相当の方) ⑥ パートナー合計年齢90歳以上

●WEBアンケートへのご協力をお願いします

スポーツや運動、屋内スポーツ施設に関するWEBアンケート調査です。皆さまの声をお聞かせください。

### ●個人利用(有料) ※個人利用の事前申込は10月7日(金)より

種目	施設	区分(時間)※2	対象※3
卓球 ※1	有明	午前・午後	区内の方
	スポ館	夜間	区内の方
		深川	夜間
バドミントン ※1	深川	夜間	区内の方
バレーボール ※1	深川	夜間	区内の方
弓道	スポ館	午前・午後・夜間	経験者
クライミングウォール ※1	深川	午前	一般(区内の方)
		午後	親子(どなたでも)
トレーニング室	スポ館、深川、有明、東砂、深川北	9:00~21:50 (最終入場21:30)	中学生を除く15歳以上の方
プール ※スポ館午前中はコース制限あり	スポ館、有明、東砂、深川北	9:30~21:45 (最終入場21:30)	概ね3歳以上のオムツの取れた方

※1 利用方法等は、通常営業時と変わりません。  
※2 区分は、午前9:00~12:00、午後13:00~17:00、夜間18:00~21:30です。  
※3 区内の方を対象とした個人利用は、事前予約が必要です。当日は区内在住・在勤・在学を確認できる証明書の提示が必要です(健康スポーツ公社発行の区民カードでも可)。

### 江東区スポーツ会館

北砂1-2-9 ☎ 3649-1701 FAX 3649-3123

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
スポ館杯バドミントン大会(有料)	9:00~17:00	中学生を除く15歳以上の男女ペア	100組 200人	事前申込 WEB・窓口
ヨガ	9:30~10:30	一般	25人	事前申込 WEB・窓口
骨盤体操	11:00~12:00	一般	25人	事前申込 WEB・窓口
柔道教室	14:00~16:00	小学生(経験者)	25人	事前申込 WEB・窓口
なぎなた教室	9:30~12:00	どなたでも	30人	事前申込 WEB・窓口
シニア体操	13:00~14:00	シニア	30人	事前申込 WEB・窓口
元気UP! 貯筋体操	14:30~15:30	シニア	30人	事前申込 WEB・窓口
筋膜リリース	16:00~17:00	一般	30人	事前申込 WEB・窓口
ポッチャ体験会	午前・午後(全4回)	どなたでも	9人/回	事前申込 WEB・窓口・電話

### 深川北スポーツセンター

平野3-2-20 ☎ 3820-8730 FAX 3820-8731

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
ダンスフェスタ ~チアダンス見て踊って楽しもう~	9:30~10:30	どなたでも	20人	事前申込 WEB・窓口
ダンスフェスタ ~フラダンス見て踊って楽しもう~	11:00~12:00	どなたでも	20人	事前申込 WEB・窓口
ポッチャ体験コーナー	13:00~17:00	どなたでも(30分まで)	6人/回	事前申込 窓口・電話
ファミリー卓球広場	13:00~17:00	ご家族2名以上で(30分まで)	8人/回	事前申込 窓口・電話
身体を良くするコアトレ	10:00~11:00	一般	20人	事前申込 WEB・窓口
親子体操	13:00~14:00	1歳半~2歳の子と保護者(2019年4月2日~2020年4月1日生まれ)	15組	事前申込 WEB・窓口
発声エクササイズ	14:30~15:30	一般	20人	事前申込 WEB・窓口
親子水泳	10:00~11:00	おむつのとれた歳は3歳~満6歳の未就学児と保護者	15組	事前申込 WEB・窓口
アクアビクス	11:00~12:00	一般	30人	事前申込 WEB・窓口

### 深川スポーツセンター

越中島1-2-18 ☎ 3820-5881 FAX 3820-5884

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
第25回家族でヨーイドン! 深川っ子運動会	9:30~13:30	どなたでも	400人	事前申込 WEB・窓口
弓道大会(一般の部)	9:30~17:00	一般(経験者)	-	当日
筋力番付 からだチェック	9:00~20:00	トレーニング室利用者	-	当日
ボディシェイプ&リラクッス	14:00~15:00		20人	当日

### 東砂スポーツセンター

東砂4-24-1 ☎ 5606-3171 FAX 5606-3176

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
シニアいきいき体操	10:00~11:00	シニア	15人	事前申込 窓口・電話
練功&チェアエクササイズ	11:30~12:30	一般	15人	事前申込 窓口・電話
体験ヨガ	14:00~15:00	一般	15人	事前申込 窓口・電話
コアトレ&ストレッチポール	15:30~16:30	一般	15人	事前申込 窓口・電話
ゴザ走り	14:00~15:00	どなたでも	-	当日

### 有明スポーツセンター

有明2-3-5 ☎ 3528-0191 FAX 3528-0192

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
ミニバス大会	9:00~17:00	江東区バスケットボール連盟所属ミニバスチーム	-	一般募集なし
ワークアウト30	10:00~10:30		40人	当日
リラクゼーション	11:00~11:30	トレーニング室利用者	40人	当日
プッシュアップチャレンジ	14:00~17:00		30人	当日
卓球やっつる記念写真	10:00~12:00	どなたでも	8組	事前申込 窓口
ポッチャ大会	10:00~12:00	どなたでも(3人1組で申込)	8組	事前申込 窓口

### 亀戸スポーツセンター

亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571 FAX 5609-9574

イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法
リズム DE エクササイズ	9:30~10:00	一般	30人	事前申込 WEB・窓口・電話
体幹トレーニング	10:30~11:00	一般	30人	事前申込 WEB・窓口・電話
ポール DE エクササイズ	11:30~12:00	一般	30人	事前申込 WEB・窓口・電話
腰痛予防体操	13:20~13:50	一般	30人	事前申込 WEB・窓口・電話
脳トレエクササイズ	14:10~15:10	一般	30人	事前申込 WEB・窓口・電話
ポッチャ体験(公式サイズ)	9:00~17:00	どなたでも(30分まで)	16組程度	事前申込 WEB・窓口・電話

### 申込方法(屋内スポーツ施設)

**電話** 各施設に電話で申込みいただけます。  
 ①申込み希望のイベント名をお伝えください。  
 ②申込み事項を何点か伺います。  
 ③申込み完了  
 ※支払いがある場合は、申込み後に開催施設窓口にて期日までにお支払いください。

**窓口** 各施設の総合受付で申込みいただけます。  
 ①総合受付で申込み希望のイベント名をお伝えください。  
 ②専用の申込み用紙に記入いただけます。  
 ③申込み完了  
 ※支払いがある場合は、申込み時にお支払いいただけます。

**WEB**

①スマホなどから二次元コードを読み込み、予約サイトへ

②注意事項をご確認の上、メールアドレスを登録し、返信メールから会員登録

③登録・ログイン後、スポーツの日・施設を選び、カレンダーよりイベントを選択

④参加者情報を入力して、申込み完了(メールが届きます)

●支払いがある場合は、メールの期日までにお支払いください。  
 ●個人利用・教室・イベント予約サイトURL <https://koto-hsc3.rev.jp/>



**イベント参加時の注意点(屋内スポーツ施設)**

- 一般とは中学生を除く15歳以上、シニアとは区内在住の65歳以上(要身分証明書)の方です。
- トレーニング室が会場となるイベントは、トレーニング室個人利用料金をお支払いいただいた方を対象としています。
- プールが会場となるイベントは、イベントのみ参加の場合は無料ですが、プールの個人利用をされる場合は、個人利用料金が必要です。

**屋外スポーツ施設イベント**  
 スポーツの日 こどもテニス教室の申込みはこちらから



### 屋外スポーツ施設 10月10日 スポーツの日スポーツイベント

イベント名・開催場所	時間	対象	内容・申込方法	参加費	イベント名・開催場所	時間	対象	内容・申込方法	参加費
『江東区秋季陸上競技大会』 場所:夢の島競技場 夢の島1-1-2 ☎3522-0846	9:00~		詳細はWEBにて、「江東協かわら版」または「江東区秋季陸上競技大会」と検索してください。		『スポーツの日 こどもテニス教室』 場所:豊住庭球場 東陽6-1-13 ☎3647-4077	10:00~12:00	小・中学生16人(区内在住・在学を優先し、抽選)	ホームページ申込フォームより応募または往復はがきに①イベント名②氏名・ふりがな③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要・不要を記入の上、〒136-0081 夢の島 1-1-2 夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ 締切 9/25(日) 必着	無料
『スポーツの日 軟式野球大会』 場所:夢の島野球場 夢の島1-1-1 ☎3521-8265	8:30~16:00	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(トーナメント戦)	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 夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ 締切 9/24(土) 必着 ※定員を超えた場合は抽選とします。 抽選結果は返信用はがきでお知らせします。 抽選日 9/25(日)、代表者会議 10/3(月) 17:15 から	3,500円	『スポーツの日 ターゲットバードゴルフ大会』 場所:新砂運動場 新砂3-9-1 ☎3648-6610	9:00~12:00	16歳以上の方 どなたでも(基本ルールを理解していること)	(競技)ハンディキャップ方式による18ホールストロークプレー(表彰)男女別に1位から3位まで表彰(申込)当日、新砂運動場の管理事務所にて受付します。 ※運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。	400円

**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

心在るところに人の和が生まれる。  
 総合ビルメンテナンス  
**ISHIN**  
 Creative Building Maintenance  
**株式会社 和心**  
 東京本社 東京都新宿区市谷台町4-2 TEL 03-5366-1770

**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 東京都江東区木場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

**有限会社 アクアティック**  
 プール施設総合管理(警備業)/水泳指導  
 プールサイドがすべりにくくなる防滑工事  
 安心のコロナ対策!除菌・消毒定期施工  
 ※お気軽にお問い合わせください!  
 〒135-0048 東京都江東区門前仲町1-17-3-303  
 TEL 03-5809-9400 FAX 03-5809-9438  
<http://www.aquatic.co.jp>



**光管財株式会社**  
 HIKAL KANZAI  
 ・建物総合管理業務 ・設備保守業務  
 ・警備 受付等業務 ・学校用務業務  
 ・図書館業務 ・貯水槽清掃業務  
 〒123-0842 東京都足立区栗原三丁目10番19-105号  
 TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

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 ☎136-0076  
 東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F  
 電話 03(3615)7999

**JAPAN SERVICE**  
 BLDG MAINTENANCE  
 ISO 認証取得  
 ISO27001  
 ISO9001  
 ISO14001  
 建築物環境衛生管理業取得  
**営業内容**  
 建物清掃管理業務  
 設備・衛生管理業務  
 警備・保安管理業務  
 受付・電話交換業務  
 公園緑地・植栽管理業務  
 プール・総合体育施設管理業務  
**株式会社 ジャパンサービス**  
 (江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7  
 TEL 03-5639-1345 FAX 03-5639-1346  
 E-mail: japanservice@nifty.com

**足裏フットケア**  
 魚の目で 痛んでいる人たちの  
 とことこ てくてく すたすた ぐんぐん のしのし そるそる ぶらぶら さっさと自由に歩きたい。  
 そして 飛んだり 跳ねたり かけ足も マラソンもしてみたい。  
 こんな願いの快足生活に答えるために。  
 ★魚の目山田家代々伝承の手法  
 魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法  
 1回処理で痛み解消・快足生活復活!  
 出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽にお問い合わせください。  
 ☎03-3640-6602 魚の目山田 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

**川村印刷**  
 株式会社  
 〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7

**スタッフ募集中!!**  
 指導スタッフ トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室  
 施設管理スタッフ 総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc  
 ~気軽に問合せください~  
**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>