

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.97 平成29年(2017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
http://www.koto-hsc.or.jp/
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙



がんは早期発見、早期治療が大切です。江東区保健所では、胃がん・肺がん検診を区内7か所で実施しており、江東区健康センターと亀戸スポーツセンターでも検診を受けることができます。また、区外の検診機関2か所でも受診できます。

元気なときこそ
がん検診を受けましょう!
がん検診で
早期発見! 早期治療!

江東区がん検診のご案内



胃がん検診
500円
40歳以上の区民



肺がん検診
800円
40歳以上の区民

●検診車《申込は電話・Web・専用はがきの3通り》

受託機関(問合せ先) (公財) 東京都予防医学協会

申込方法	電話	平成30年1月31日まで ☎0120-128-331 (フリーダイヤル) 【携帯電話からは03-3269-4752】(月～金曜 9:00～17:00)		
	Web	平成30年1月31日まで https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/tk/step/index/2		
	専用はがき	平成29年12月31日まで(必着) 区内公共施設で配布の専用はがきを投函		
区内会場7か所	1 江東区健康センター	東陽2-1-1	※区内会場7か所では 予約受付していません。  Web予約受付2次元コード (検診車・東京都予防医学協会実施分共通)	
	2 亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1		
	3 イースト commons 清澄白河フロントタワー	白河3-4-3		
	4 総合区民センター	大島4-5-1		
	5 深川南部保健相談所	枝川1-8-15-102		
	6 東砂福祉会館	東砂7-15-3		
	7 豊洲シビックセンター	豊洲2-2-18		

●検診機関《申込は電話またはWeb予約(東京都予防医学協会分のみ)》

下記の検診機関にて平成30年1月31日まで申込み

区外2か所	(公財) 東京都予防医学協会 (新宿区市谷砂土原町1-2)	☎0120-128-331 (フリーダイヤル) 【携帯電話からは03-3269-4752】 (月～金曜 9:00～17:00) Web https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/tk/step/index/2
	(医社) こころとからだの元気プラザ (千代田区飯田橋3-6-5)	☎03-5823-5166 (月～金曜 8:30～17:00) Webでの受付はありません。

日程 日程等の詳細はこうとう区報21日号(7・9・11月)または江東区ホームページをご覧ください。

実施期間 平成29年7月1日～平成30年2月28日

申込方法 左表のとおり

●区では胃・肺がんのほか下記がん検診を行っています

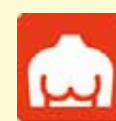
実施期間 平成29年6月21日～平成30年2月20日

受診方法 対象の方には受診券シールまたはクーポン券をお送りしています。
受診券シールまたはクーポン券を区内実施医療機関に提出して受診してください。

問合せ先 江東区保健所健康推進課健康づくり係
☎3647-9487 FAX 3615-7171



大腸がん検診
500円
40歳以上の区民



乳がん検診
1,000円
40歳以上の
偶数年齢の女性区民



前立腺がん検診
500円
55・60・65歳の
男性区民



子宮頸がん検診
600円
20歳以上の
偶数年齢の女性区民

※年齢は、平成30年3月31日現在の年齢です。
※平成28年度住民税非課税者、生活保護受給者等は自己負担金が免除となります。

江東区健康スポーツ公社は がん検診の受診率向上に協力しています!



再生紙を使用しています。

次号は9月発行の予定です。

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX 3820-8731

深北 スポーツ

検索

シニア（60歳以上）対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北3	シルバー体操	13:45～15:00	火	8/29～10/3（6回）	55人	2,100円
北4	すこやか体操	15:00～15:50	金	9/1～10/6（6回）	25人	2,100円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北5	エアロビクス	10:30～12:00	火	8/29～10/3（6回）	30人	3,360円
北6	ソフトエアロ	11:00～12:30	金	9/1～10/6（6回）	各55人	3,360円
北7	太極拳	9:10～10:40	水	8/30～10/4（6回）		3,360円
北8	バドミントン(中級者)	19:30～21:00	火	9/6～10/4（5回）	50人	2,800円
北11	楽らくヨガ ※1	15:20～16:40		8/29～10/3（6回）	55人	3,360円
北12	パワー・ヨガ ※1	19:20～20:50		8/22～10/3（7回）	各28人	3,920円
北13	ヨガ（水） ※1	9:10～10:40	水	8/30～10/4（6回）		3,360円
北14	ヨガ（木） ※1	10:30～12:00	木	8/31～10/5（6回）		3,360円
北16	ピラティス・ヨガ ※1	9:20～10:40	金	9/1～10/6（6回）	55人	3,360円
北17	ほくしのヨガ ※1	13:10～14:40			28人	3,360円
北19	一般水泳(週2回コース)	18:45～20:15	月・金	9/1～10/6（8回）	各55人	5,280円
北20	アクアビクスinナイト	19:00～20:15	火	9/5～10/3（5回）		3,300円
北21	ビギナース水泳	11:45～13:15	水	9/6～10/4（5回）		3,300円
北22	フライデーアクアビクス	10:00～11:15	金	9/8～10/6（5回）		3,300円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北23	リフレッシュ水泳	9:45～11:15	火	9/5～10/3（5回）	各55人	3,300円
北24	女性水泳		木	9/7～10/5（5回）		3,300円

こども・親子向け教室

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25	ベビータッチ	9:20～10:10	火	8/29～10/3（6回）	H28.9.2～H29.3.1生まれの子と保護者	30組	4,260円
北26	カンガルータッチ	10:20～11:10	金	9/1～10/6（6回）	H28.3.2～H28.9.1生まれの子と保護者	各25組	3,660円
北27	コアラ体操A				H27.10.2～H28.3.1生まれの子と保護者		3,660円 双子4,260円
北28	コアラ体操B	11:20～12:10	木	8/31～10/5（6回）	H27.4.2～H27.10.1生まれの子と保護者	各35組	3,660円 双子4,260円
北29	親子体操	14:30～15:30			H25.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者	各35組	3,660円 子2人4,260円
北30	こども体操	16:00～17:15			H23.4.2～H25.4.1生まれの子	40人	3,060円
北31	キッズダンス	17:20～18:50			小学1～6年生	33人	3,060円
北33	卓球	17:20～18:50	火	9/5～10/3（5回）	小学3～6年生	15人	3,060円
北36	幼児水泳(火)	15:00～16:00			H23.4.2～H25.4.1生まれの子	各25人	2,800円
北37	幼児水泳(金)	15:00～16:00	金	9/8～10/6（5回）	H23.4.2～H25.4.1生まれの子	各25人	2,800円
北38	こども水泳（火）A	16:15～17:15	火	9/5～10/3（5回）	小学1～3年生		2,800円
北39	こども水泳（火）B	17:15～18:15			小学1～6年生	各60人	2,800円
北40	こども水泳（金）A	16:15～17:15	金	9/8～10/6（5回）	小学1～3年生	各60人	2,800円
北41	こども水泳（金）B	17:15～18:15			小学1～6年生		2,800円

* 募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方の複数教室受講には制限があります。
※1 ヨガ教室に参加される方でヨガマットが必要な方は、各自でご用意ください。

深川北スポーツセンターは、設備改修工事のため全面休館となります。
期間：平成29年10月10日（火）～平成30年3月末（予定）

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX 3820-5884

深川 スポーツ

検索

シニア（60歳以上）対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深1	転ばぬ先のトレーニング	15:00～16:30	木	9/7～12/21（15回）	40人	7,650円
深2	シルバー体操（水）①	9:30～10:45	水	9/6～12/20（16回）	各60人	5,600円
深3	シルバー体操（水）②	11:00～12:15				5,600円
深4	シルバー体操（金）	13:30～14:45	金	9/8～12/15（14回）		4,900円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料	
深5	シェイプアップ体操	10:30～12:00	火	9/5～12/19 (15回)	各50人	8,400円	
深6	のびのびストレッチ体操	13:30～14:30				8,400円	
深7	リフレッシュ体操	10:30～12:00	金	9/8～12/15 (14回)		7,840円	
深8	エアロシェイプ	19:00～20:15	水	9/6～12/20 (16回)		7,840円	
深9	ヨガ(水)	13:30～14:30				8,960円	
深10	ヨガ(土)① ※2	9:30～10:30	土	9/9～12/16 (14回)	各50人	7,840円	
深11	ヨガ(土)② ※2	11:00～12:00				7,840円	
深12	社交ダンス	19:00～20:30	木	9/21～11/30 (10回)	80人	7,100円	
深13	バドミントン		火	9/5～12/19 (15回)		8,400円	
深14	中級者バドミントン	10:00～11:30	水	9/6～12/13 (15回)	30人	8,400円	
深15	卓球	19:00～20:30	火	10/3～11/28 (8回)	40人	4,480円	
深16	柔道		水	9/27～11/29 (10回)	20人	5,600円	

※2 ヨガ教室は、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。重複申込は無効となります。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深18	レディースバドミントン	10:00～11:30	金	9/8～12/15（14回）	80人	7,840円
深19	ハワイアンフラ	10:00～11:00	木	9/7～12/21（14回）	40人	7,840円

こども・親子向け教室

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20	産後ママのシェイプ	13:30～14:30	金	9/8～	12/15(14回)	ママと生後2か月～歩き始める前の子	25組	8,540円
深21	ベビータッチ(火) ※3	9:30～10:20	火	9/5～	12/19(15回)	H27.4.2～H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	9,150円 双子10,650円
深22	ベビータッチ(木) ※3	10:00～10:50	木	9/7～	12/21(15回)			9,150円 双子10,650円
深23	ベビータッチ(金) ※3	9:30～10:20	金	9/8～	12/15(14回)			8,540円 双子9,940円
深24	ベビータッチ(土) ※3	10:00～10:50	土	9/9～	12/16(14回)			8,540円 双子9,940円
深25	ひよこ体操(水)① ※4		水	9/6～	12/20(16回)	H26.4.2～H27.4.1 生まれの子と保護者		9,760円 双子11,360円
深26	ひよこ体操(水)② ※4	木						9/7～
深27	ひよこ体操(木) ※4		9/8～	12/15(14回)	9,150円 双子10,650円			
深28	ひよこ体操(金) ※4	10:30～11:20	金	9/8～	12/15(14回)		8,540円 双子9,940円	各30組
深29	ひよこ体操(土) ※4	11:00～11:50	土	9/9～	12/16(14回)	8,540円 双子9,940円	50人	
深30	ホップこども体操	13:30～14:30	金	9/8～	12/15(14回)	H25.4.2～H26.4.1生まれの子	70人	7,140円
深31	ステップこども体操	14:40～15:40				H24.4.2～H25.4.1生まれの子	80人	7,140円
深32	ジャンプこども体操	15:50～16:50				H23.4.2～H24.4.1生まれの子	35人	8,160円
深33	ガンパ体操	16:10～17:20	水	9/6～	12/20(16回)	小学1～3年生	40人	7,650円
深34	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15～17:15	火	9/5～	12/19(15回)	小学1～6年生	20人	5,100円
深35	柔道	19:00～20:30	水	9/27～	11/29(10回)	小中学生	各60人	8,160円
深36	ミニバスケットボールA	15:00～16:00		9/6～	12/20(16回)	小学1～3年生		8,160円
深37	ミニバスケットボールB	16:10～17:10				小学4～6年生		8,160円
深38	深川キッズチア	17:15～18:30				小学1～6年生		7,650円
深39	はじめてのキッズフラ	9:00～10:00	土	9/9～	12/16(14回)	小学1～6年生	各30人	7,140円

※3 および※4の体操教室は、それぞれ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。重複申込は無効となります。

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX 3528-0192

有明 スポーツ

検索

シニア（60歳以上）対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30～11:00	木	9/7～12/21（15回）	35人	7,650円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ボディアート体幹エクササイズ	12:30～13:30	火	9/5～12/19（15回）	40人	8,400円
有3	おめざめヨガ①（ビギナー向け）	9:30～10:45	金	9/1～12/22（16回）	各35人	8,960円
有4	おめざめヨガ②	11:00～12:15				8,960円
有5	ヨガ	19:15～20:30	火	9/5～12/19（15回）	50人	8,960円
有6	バドミントン	10:30～12:00			45人	8,400円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15～20:30	水	9/6～12/20（16回）	各40人	10,560円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	9/1～12/22（16回）		10,560円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有9	ハワイアン・フラ 2期制教室	19:00～20:30	水	10/4～ 3/28 (23回)	各30人	12,880円
有10	おめざめフラ 2期制教室	10:00～11:00				12,880円
有11	レディースアクアビクス	10:00～11:00	火	9/5～12/19 (15回)	40人	9,900円
有12	女性水泳	10:00～11:15	水	9/6～12/20 (16回)	55人	10,560円

こども・親子向け教室

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13	ママヨガ	10:00～11:00	金	9/1～12/22 (16回)	ママと生後2か月～2歳の子	各40組	16,320円	
有14	ベビーマ産後ビューティー	10:20～11:20	水	9/6～12/20 (16回)	ママと生後2か月～歩き始める前の子		16,320円	
有15	親子体操 1歳クラス	11:30～12:30	金	9/1～12/22 (16回)	歩行可能な2歳未満の子と保護者	各35組	9,760円 双子11,360円	
有16	親子体操 2歳クラス	11:20～12:20	木	9/7～12/21 (15回)	H27.4.2～H28.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円	
有17	親子体操 3・4歳クラス	11:00～12:00	火	9/5～12/19 (15回)	H25.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者		9,150円 子2人10,650円	
有18	キッズ・ビート体操	15:30～16:30			H23.4.2～H26.4.1生まれの子	40人	7,650円	
有19	幼児体操 4歳クラス	15:00～15:50	金	9/1～12/22 (16回)	H25.4.2～H26.4.1生まれの子	45人	8,160円	
有20	幼児体操 5・6歳クラス	16:00～17:00			H23.4.2～H25.4.1生まれの子	各40人	8,160円	
有21	こども体操 1～3年生	15:45～16:45	水	9/6～12/20 (16回)	小学1～3年生		各40人	8,160円
有22	有明キッズチア※5 ※4期制教室	16:45～17:45	木	10/5～3/29 (23回)	小学1～6年生	11,730円		
有29	親子水泳(土) A ※6	9:30～10:30	土	9/2～12/16 (15回)	おもむつのとれた概ね3歳～満6歳の未就学児と保護者	各35組	10,650円	
有30	親子水泳(土) B ※6	10:40～11:40					10,650円	
有31	親子水泳(土) C ※6	11:50～12:50	日	9/3～12/17 (16回)			10,650円	
有32	親子水泳(日) A ※6	9:30～10:30					11,360円	
有33	親子水泳(日) B ※6	10:40～11:40	水	9/6～12/20 (16回)	H23.4.2～H25.4.1生まれの子	各35人	11,360円	
有34	幼児水泳(水) A ※6	14:50～15:50					8,960円	
有35	幼児水泳(水) B ※6	16:00～17:00					9/6～12/20 (16回)	8,960円
有36	幼児水泳(木) ※6	15:45～16:45					9/7～12/21 (15回)	8,400円
有37	こども水泳(水) ※6	17:10～18:25	木	9/6～12/20 (16回)	小学1～6年生	各50人	8,960円	
有38	こども水泳(木) ※6	17:00～18:15	水	9/7～12/21 (15回)			8,400円	
有39	こども水泳(金) ※6		金	9/1～12/22 (16回)			8,960円	

スポーツの秋！歩いて健康寿命を延ばそう！ウォーキング12週間

江東区には、水彩都市ならではの親水緑道や緑豊かな公園といったウォーキングコースが充実しているのをご存知ですか。

この講座では、健康センターを起点にこれらのウォーキングコースを歩いて、ゲートブリッジやスカイツリーなどの名所を巡ります。

また講演では、大学教授によるウォーキングの効用や正しい歩き方、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。

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	下表をご参照ください
	●対象・定員	概ね40歳以上の区内在住・在勤者 80人
	●費 用	6,170円（傷害保険等含む）
	●申込方法	平成29年8月5日（土）午前10：00～定員になり次第終了 江東区健康センター1F窓口または電話にて先着順 東陽2-1-1 ☎ 3647-5402

日 時	内 容
9/18(月・祝) 10:00～12:00	開講式 講演「健康ウォーキング」 学校法人日本教育財団 首都医学校長 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
9/23(土・祝) 9・10月 14:00～16:00 頃 11・12月 13:00～16:00 頃	第1回～第11回「ウォーキング」（毎週土曜日） ～12/2(土) 区内の主な公園や緑道などを巡るコース。 (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。
12/9(土) 14:00～16:30	第12回「ウォーキング」 閉講式 講演 共立女子大学教授 川久保 清 氏

職員御礼 こうとう大相撲

テレビで相撲中継を見ていると、取組前に土俵の周りを呼出しが持って回る旗が気になりませんか。これは懸賞旗と呼ばれるもので、スポンサーの企業名や商品名が書かれた縦120cm横70cmの幕になります。この場面になると画面が小さくなり、音声も聞き取りづらくなるのは、広告にあたるNHKが判断しているためですが、つつい何本か数えてしまします。

古くは米や弓、刀が贈られていた懸賞ですが、現在は1本当たり62,000円で、32,000円は取組表掲載料、場内放送料等の手数料、また、力士の納税準備金として相撲協会に引かれ、残りの30,000円が土俵上で行司から勝ち力士へ贈られます。懸賞は原則幕内の取組にのみかけられ、けがや休場による不戦勝の場合には受け取ることができません。

また、受け取るにも作法があります。「心」という字を描くように、右手で左、右、中央と手刀を切ります。片手では受け取れないほど束が厚くなることもあります。



最近では稀勢の里関が初優勝を果たした、平成29年1月場所千秋楽の稀勢の里-白鵬戦で過去最多タイの61本の懸賞がかけられました。懸賞の本数は注目度の高さを示しているということもできます。横綱・大関クラスになれば、多くの懸賞がかかるので当然力士も気合が入りますし、見ている私たちも好取組には力が入るものです。

第71回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月2日(日)から様々な競技が行われました。6月4日(日)までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

●弓道 団体の部 長谷川雅亮・飯岡 宏了・新戸 和彦 男子の部 川北 武弘 女子の部 入江 悦 新人の部 山本みさき	●軟式野球 小学生の部 七北クラブ A 中学生の部 七北クラブ
●剣道 小学生低学年の部 真柄俊之介(福住) 小学生高学年の部 森山 凱翔(福住) 中学生の部 大槻 哲平(福住) 高校生の部 宮本 和利(一善) 一般三段以上の部 保坂 一樹(福住) 一般四・五・六段の部 長谷川順平(真水) 団体一般の部 飯田印刷	●サッカー 少年の部 スカイフットボールクラブ二砂 ●ゲートボール 金森万年青会
●卓球 一般男子の部 入江 誠(フィオーレ) 一般女子の部 永山 久美(レインボー) セミニシア男子の部 増野 秀夫(ベクトル) セミニシア女子の部 菱沼 友子(ベクトル) シニア男子の部 相原 徹人(I P C C) シニア女子の部 藤井 由美(のぞみ) ベテラン男子の部 深澤 良司(ベクトル) ベテラン女子の部 窪田 幸子(イルカ) スーパーベテラン男子の部 武山 嘉成(卓友会) スーパーベテラン女子の部 桂 正子(レインボー)	●ソフトテニス 一般男子1部 緒方・杉野(深川テニスクラブ) 一般男子2部 落合・中澤(G T 辰巳クラブ) シニア男子45歳以上の部 高須・福島(朝陽輝・剣道会) シニア男子60歳以上の部 宮田・早田(ホワイトクラブ) 一般女子の部 加藤・鈴木(ホワイトクラブ) シニア女子の部 野口・寒江(深川テニスクラブ)
●バスケットボール 一般男子の部 K-talk 一般女子の部 U.T.U	●空手道(形) 幼年の部 沖田いち花(一友会) 小学生低学年の部 野中 里桜(一友会) 小学生中学年の部 上杉 泰生(一友会) 小学生高学年の部 棟居龍之介(同志会) 中学生の部 角田 空(同志会)
●テニス 一般男子の部 岩見 直哉 一般女子の部 鈴木 郷子 壮年男子50歳以上の部 富田 治芳 壮年女子50歳以上の部 堀川 弘美 壮年男子60歳以上の部 森本 稔 壮年女子60歳以上の部 染谷トシ子	●空手道(組手) 幼年の部 神野 尊(一友会) 小学生低学年男子の部 上杉 怜大(一友会) 小学生低学年女子の部 野中 里桜(一友会) 小学生中学年男子の部 松下宗太郎(一友会) 小学生中学年女子の部 岡本 花琉(一友会) 小学生高学年男子の部 高田 青依(一友会) 小学生高学年女子の部 高屋 和姫(一友会) 中学生男子の部 五十嵐剛生(一友会) 中学生女子の部 碓田珠真月(糸東会) 一般有級の部 竹上 博(一友会) 一般有段の部 池原慎太郎(同志会) 一般女子の部 マエーシ デュランガン デソイサ(個人) 団体の部 石川島
●ふな釣り 個人の部 山本 秀夫 団体の部 東京亀釣会	●なぎなた 演技競技(しかけ応じ) 片岡 萌・金野 夏月 試合競技 段外の部 長門 龍憲 試合競技 有段の部 金野 夏月

※今後は、ボウリング、ソフトボール、軟式野球(一般)、ラジオ体操、バドミントン、水泳、陸上競技、ゴルフ、ビーチボール、クレール射撃、バスケットボール(小学生)、武術太極拳、ダンススポーツ、ライフル射撃、エアロビク、駅伝競走の各大会が予定されています。

●ハンドボール 一般男子の部 HC・MILAGRO	●柔道 幼年・小学1年の部 新貝 隼矢(スボ館柔道倶楽部) 小学2年の部 野上 虎鉄(スボ館柔道倶楽部) 小学3年の部 岩澤 壮平(バデイ) 小学4年の部 池田 健仁(深川警察署) 小学5年の部 村上 拓(スボ館柔道倶楽部) 小学6年の部 稲山 惺也(スボ館柔道倶楽部) 小学5・6年女子の部 座波 星音(深川錬磨会) 中学1年の部 渡倉 樹生(第三亀戸中) 中学2年の部 荒井 優輝(第三亀戸中) 中学3年の部 奥山 瑠輝(第三亀戸中) 中学女子の部 森 日向葵(深川錬磨会) 一般有段の部 弟子丸大介(スボ館柔道倶楽部) 小学生団体の部 スボ館柔道倶楽部 A
------------------------------	--

●バレーボール 9人制一般男子の部 三砂クラブ 9人制一般女子の部 三省クラブ 家庭婦人の部 M J クラブ 6人制一般男子の部 三砂クラブ 6人制一般女子の部 深三クラブ II 小学生の部 ジュニアファイターズ A	
--	--



越中島プール 夏季のみ営業 越中島1-3-23 ☎ 5620-0045

交通機関
●JR京葉線 越中島駅 徒歩2分
●東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩8分
●都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩8分
●都営バス 門33 越中島徒歩1分

(江東スポーツ施設運営パートナーズが運営しています)

あなたの近くにもきっとある！ スポーツセンターMAP

4 亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571

交通機関
●東武亀戸線 亀戸水神社 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

1 深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎ 3820-8730

交通機関
●東京メトロ東西線 本場駅 徒歩10分
●都営地下鉄大江戸線 本場駅 徒歩10分
●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



5 江東区スポーツ会館 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
●都営地下鉄大江戸線 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

2 深川スポーツセンター 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

6 東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎ 5606-3171

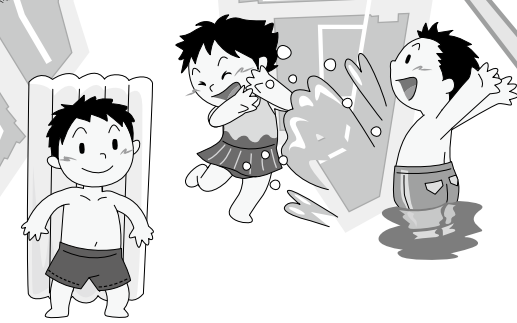
交通機関
●東京メトロ東西線 南砂駅 徒歩20分
●都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分
●都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

3 有明スポーツセンター 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
●ゆりかもめ 有明駅 徒歩15分
●都営バス 有明一丁目 徒歩3分

7 江東区健康センター 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 東陽町駅前 徒歩8分 東陽町駅前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分



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

印刷のことなら京葉線 潮見駅前の松本文信堂へ

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

★おかげさまで42周年！★ 券売機のことなら弊社におまかせください！

42年の豊富な実績 ☎ 03-5482-2141 365日安心サポート ☎ 03-5482-2145

株式会社 エルコム TEL03(5482)2141 FAX03(5482)2144
〒146-0083 東京都大田区千鳥2-10-16 URL http://www.elcom-net.co.jp

60歳以上の健康で働く意欲のある方の入会を募集しています！

シルバー人材センターは、高齢者の働くことを通じた社会参加及び生きがいづくりや、地域社会への貢献等を目的とした公益社団法人です。

●家事援助(家庭内清掃、洗濯等) ●屋内外軽作業
●植木剪定・草取り ●施設管理、駐車場管理
●宛名書き・賞状書き ●児童通学案内等業務
●喫・障子の張替え ●その他高齢者向きの仕事

皆様からの仕事のご依頼もお待ちしております。

公益社団法人 江東区シルバー人材センター ☎ 3649-3533 江東区東陽6-2-17 (高齢者総合福祉センター2階) ホームページ http://www.koto-sj.jp/

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

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

安全と安心をテーマに

○トレーニング機器
○介護予防筋トレ機器
○健康グッズ
○トレーニング指導
○高齢者介護予防事業

インストラクター募集中

東京体育機器株式会社 TEL:03-3625-6801 http://tokyotaiiku.com/

下町探偵団 江東区の生活情報、グルメスポット、イベントなどをお届けする総合サイトです。
https://www.facebook.com/sitamachio
http://www.sitamachi.net



今年の夏は プールを制覇!!



江東区内6カ所のプールがきみを待っている。
それぞれのプールを楽しもう(^^)♪

プール利用案内

営業 期間 & 営業 時間	屋内 プール	夏季期間【7/19(水)~8/31(木)】 通常期間【上記以外の期間】 ◆最終入場時間は21:30です。	9:00~21:45 9:30~21:45
	屋外 プール	越中島 プール	【7/ 1(土)~7/20(木)】 10:00~18:00 【7/21(金)~8/31(木)】 9:00~21:00 【9/ 1(金)~9/ 3(日)】 10:00~18:00 ◇アクアスロン、水泳教室でコース制限を設ける日があります。
所在地	6面のスポーツセンターMAPをご覧ください。 ② 深川スポーツセンターと、 ⑦ 健康センターには、プールはありません。		
プール 利用料金	【大 人】400円 【こども】150円 (中学生以下) 【シニア】150円 (区内在住で65歳以上の方) ◆シニア料金でご利用の方は、区内在住で65歳以上であることが分かる身分証明書をご提示ください。 ◆2時間までの料金です。2時間を超えた場合は1時間毎に超過料金がかかります。 ◆その他、お得な回数券や定期会員証も販売しています。 ◇越中島プールの幼児(未就学児)は無料です。		
持ち物	水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(20円投入10円返却) ◇越中島プールのロッカー代は10円です。		
注意事項	◆概ね3歳以上でおむつの取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。 ◆小学3年生以下は18歳以上の水着を着用した保護者と一緒に入場してください(保護者1人につき3人まで)。 ◆小学4~6年生は2人以上で入場するか、水着を着用した保護者と一緒に入場してください。 ◆小学4~6年生の2人以上、または中学生の方が18時以降に利用される場合には、15歳以上の方(中学生は除く)が施設まで送迎をしてください。 ◇越中島プールは、中学生以下の方が18時以降利用される場合には、保護者(18歳以上)も水着を着用のうえ入場してください。 ◆妊娠中やその可能性のある方は利用に制限があります。 ◆その他、詳細は各施設にお問合せのうえご利用ください。		

CHANGE YOUR BODY, LIFE.

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

ジム・ダンス・ヨガ・サウナ・日焼け
☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩3分

通常¥2,500
¥500 施設体験
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2017年8月31日まで有効。※料金は税別。
※当店の利用が初めての方に限ります。
※身分証明書・運動しやすい服装、シューズ、タオルをお持ちください。

コインロッカーのパイオニア

ALPHA
Innovation for Access

www.alpha-locker.com

株式会社アルファロッカーシステム
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦 1-6-8

Coca-Cola

私たちに、
地域社会は
かけがえのない
パートナーです。

Coca-Cola East Japan
コカ・コーラ・イーストジャパン株式会社
http://www.ccej.co.jp

TOP Indoor Stage
新しい快適な空間で
テニス&ゴルフを
楽しみませんか!

見学歓迎!
スクール生
募集中!

トップインドアステージ 亀戸
03-3636-3990 TOP 亀戸 検索

JR 亀戸駅徒歩7分
城東高校隣り

体を動かす、
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
トビレックプラザ 西館2F

お問合せ
資料請求は
こちら

フリーコール
0077-78-0550

天然芝の
バイエリア・グラウンド

区立中学校部活サッカー部へのボランティア外部指導員としてコーチ派遣等、社会貢献活動をこれからも充実。

募集 社会人チーム選手
江東区内唯一の本格的クラブチーム。東京都社会人リーグでコートジボワール人プロ選手
中心に「リーグ目標」を掲げて活動開始。社会人・大学生・専門学校生対象。
高校生も選手登録・公式試合に出場しています。

募集 パパとママのチームによる
『第1回江東区フットサル選手権』
10-11月開催。8-12チーム募集。楽しい天然芝でのフットサルは気持ちいいです。

募集 園児無料サッカー教室
この2年間で約70回開催。試合もあります。懸命にボールを追う園児が可愛いです。
全く費用が掛かりません。初心者・女児も大歓迎です。100名超の方が登録しています。

募集 小学生チームも活発に活動

江東区でもっとサッカーしよう
江東区のサッカーを応援しよう
江東区のスポーツを応援しよう

江東区にだけホームタウンとして
2021年に「リーグ」を
始めます。地域貢献活動

江東バイエリア・フットボール・クラブ
http://www.bayarea-fc.com/ 電話: 070-6982-4044

私たちが活動している
バイエリア・グラウンドは
江東区内で唯一の
天然芝サッカー専用場
体と心と環境に優しい