

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.104 平成31年(2019年)2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

# 第3回 障害者スポーツフェスタこうとう

知ろう! やってみよう! 応援しよう!



**3月16日(土) 10時から  
江東区スポーツ会館にて開催!!**

どなたでも気軽に参加できる障害者スポーツの  
体験イベントです。

※写真は、来て!見て!パラリンピック種目  
「車いすバスケットボール」の様子です。

### パラスポーツ体験コーナー

- 日時** 3月16日(土) 10:00~15:30 (予定)
- 会場** 江東区スポーツ会館 (北砂1-2-9)
- 問合せ** 深川北スポーツセンター ☎3820-8730  
詳細は、各スポーツセンターに設置のチラシおよび公社ホームページ  
(<http://www.koto-hsc.or.jp>)をご覧ください。



### プログラム

- ★車いすバスケットボール体験
- ★車いすテニス体験
- ★義足体験
- ★射撃(ビームライフル)体験
- ★ミニボッチャ体験
- ★うきうきアーチェリー体験

**参加費  
無料**

※事前申込は不要です。直接、会場にお越しください。  
※室内履きをお持ちください。

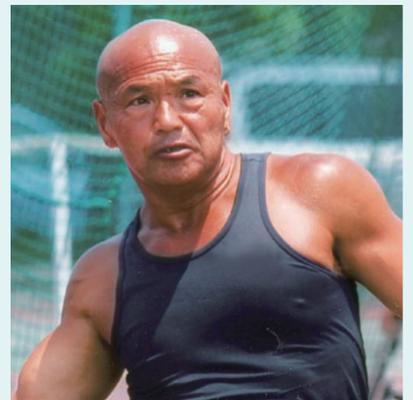
【主催】公益財団法人江東区健康スポーツ公社  
【協力】江東区スポーツ推進委員会、東京ガス(株)東部支社  
【後援】江東区、江東区教育委員会

### 開会式ではトークショーを開催!!

★パラリンピアンによるデモンストレーション  
もあります。



永田 裕幸さん  
2014年車いすバスケット  
ボール世界選手権日本代表



星 義輝さん  
車いすテニス指導者

スタンプラリーでオリジナルトートバッグプレゼント!!

**4月からの教室受講生募集!  
WEB申込みを開始しました!!**

**詳しくは2面以降をご覧ください。**

江東区健康スポーツ公社は すべての人がスポーツに親しむ機会を創出していきます。

**深川北スポーツセンター** 〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ

☎3820-8730 FAX 3820-8731

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1	転ばぬ先のトレーニングA★★★	13:20~14:50	水	4/10~7/31(16回)	各33人	8,160円
北2	転ばぬ先のトレーニングB★★★	15:00~16:30				8,160円
北3	シルバー体操★★☆	13:45~15:00	火	4/9~7/30(16回)	55人	5,600円
北4	らくらく体操★☆☆	14:45~16:00	金	4/12~7/26(15回)	25人	5,250円

★が多いほど強度が上がります。

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	4/9~7/16(14回)	30人	7,840円
北6	ソフトエアロ	11:00~12:30	金	4/12~7/12(13回)	各55人	7,280円
北7	太極拳	9:10~10:40	水	4/10~7/24(15回)		8,400円
北8	バドミントン(中級者)※1	19:30~21:00	水	4/17~6/26(10回)	50人	5,600円
北9	ハワイアン・フラ ※2 <b>【期別教室】</b>	11:00~12:20				60人
北10	フライデー・フラ ※2 <b>【期別教室】</b>	19:30~20:50	金	4/12~10/11(25回)	35人	14,000円
北11	楽らくヨガ ※3	15:20~16:40	火	4/9~7/30(16回)	55人	8,960円
北12	パワー・ヨガ ※3	19:20~20:50				8,960円
北13	ヨガ(水曜) ※3	9:10~10:40	水	4/10~7/17(14回)	各28人	7,840円
北14	ヨガ(木曜) ※3	10:30~12:00	木	4/11~7/18(14回)		7,840円
北15	リラックス・ヨガ ※3	19:20~20:50	金	4/12~7/26(15回)	55人	8,400円
北16	ピラティス・ヨガ ※3	9:20~10:40				7,280円
北17	ほくしのヨガ ※3	13:00~14:30	土	4/13~8/31(19回)	各28人	8,400円
北18	目覚めのヨガ ※3	9:20~10:40	月・金	4/12~7/12(18回)		11,880円
北19	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	火	4/9~7/16(13回)	各55人	8,580円
北20	アクアビクスinナイト	11:45~13:15	水	4/10~7/17(14回)		9,240円
北21	ピキナス水泳	10:00~11:15	金	4/12~7/12(13回)	55人	8,580円

※1 中級者とは、クリアとロビングができる方を対象にしています。  
 ※2 「体育の日」10/14(月・祝)に行う発表会の参加が必須となり、別途、衣装代がかかります。  
 ※3 ヨガ系の教室に参加される方でヨガマットが必要の方は、各自でご用意ください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)

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
北23	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	4/9~7/16(13回)	各55人	8,580円
北24	女性水泳		木	4/11~7/18(14回)		9,240円

子ども・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
北フ塾	深川北スポーツ塾inプール <b>【毎年教室】</b>	9:35~11:15	土	7・8月を除く第3土曜日(10回)	小学1~4年生	50人	3,000円
北体塾	深川北スポーツ塾in体育館 <b>【毎年教室】</b>	9:30~11:30	火	4/20~3/7(9回)	小学1~6年生	80人	2,700円
北25	ペーパータッチ	9:20~10:10	火	4/9~7/16(14回)	H30.4.2~H30.10.1生まれの子と保護者	30組	9,940円
北26	カンガルー体操						H29.10.2~H30.4.1生まれの子と保護者
北27	コアラ体操A	10:20~11:10	金	4/12~7/19(14回)	H29.4.2~H29.10.1生まれの子と保護者	各25組	8,540円 双子9,940円
北28	コアラ体操B	11:20~12:10	木	4/11~7/18(14回)			8,540円 双子9,940円
北29	親子体操	14:30~15:30	木	4/11~7/18(14回)	H27.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	35組	8,540円 双子9,940円
北30	子ども体操				H25.4.2~H27.4.1生まれの子	40人	7,140円
北31	キッズダンス	16:00~17:15	火	4/9~7/16(13回)	小学1~6年生	33人	7,140円
北32	ミニバスケットボール	16:00~17:30			小学4~6年生	50人	7,140円
北33	卓球	17:20~18:50	土	4/11~6/20(10回)	小学3~6年生	15人	5,100円
北34	ガールズ・チア ※2 <b>【期別教室】</b>	14:30~15:50	土	4/13~10/12(25回)	小学1~6年生の女子	30人	12,750円
北35	ヒップホップ	16:10~17:25					7,140円
北36	幼児水泳(小躍) ※4	15:00~16:00	火	4/9~7/16(13回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各25人	7,280円
北37	幼児水泳(金曜) ※4	15:00~16:00	金	4/12~7/12(13回)			7,280円
北38	子ども水泳(小躍) A ※5	16:15~17:15	火	4/9~7/16(13回)	小学1~3年生	各60人	7,280円
北39	子ども水泳(小躍) B ※5	17:15~18:15			小学1~6年生		7,280円
北40	子ども水泳(金曜) A ※5	16:15~17:15	金	4/12~7/12(13回)	小学1~3年生	各60人	7,280円
北41	子ども水泳(金曜) B ※5	17:15~18:15			小学1~6年生		7,280円

※4 「幼児水泳」、※5 「子ども水泳」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。重複申込みは無効となります。  
 ◆ 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。

**深川スポーツセンター** 〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ

☎3820-5881 FAX 3820-5884

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	4/11~7/11(13回)	40人	6,630円
深2	シルバー体操(水)①	9:30~10:45	水	4/10~7/10(13回)	各60人	4,550円
深3	シルバー体操(水)②	11:00~12:15				4,550円
深4	シルバー体操(金)	13:30~14:45	金	4/12~7/12(13回)	4,550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	4/9~7/9(13回)	各50人	7,280円
深6	のびのびストレッチ体操	13:30~14:30				7,280円
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	4/12~7/12(13回)	各50人	7,280円
深8	ヨガ(水)	13:30~14:30	水	4/10~7/10(13回)		7,280円
深9	ヨガ(土)① ※6	9:30~10:30	土	4/13~7/13(13回)	各40人	7,280円
深10	ヨガ(土)② ※6	11:00~12:00				7,280円
深11	社交ダンス	19:00~20:30	木	4/11~8/8(17回)	80人	12,070円
深12	バドミントン ※7	19:00~20:30	火	4/9~7/9(13回)		7,280円
深13	中級者バドミントン ※7※8	10:00~11:30	水	4/10~7/10(13回)	30人	9,100円
深14	モーニングバドミントン ※7※9 <b>【NEW】</b>	9:00~10:30	金	4/12~7/12(13回)	各40人	7,280円
深15	卓球	19:00~20:30	火	4/16~6/11(8回)		4,480円
深16	柔道	19:00~20:30	水	4/17~6/26(10回)	各20人	5,600円
深17	弓道					5/8~7/10(10回)

※6 「ヨガ(土)①・②」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。重複申込みは無効となります。  
 ※7 「バドミントン」「中級者バドミントン」「モーニングバドミントン」「レディース」※8 「中級者バドミントン」は江東区バドミントン協会が行っている大会で、3部以上で登録されている方相当を対象とします。  
 ※9 「モーニングバドミントン」「レディースバドミントン」は江東区バドミントン協会が行っている大会で、3部・4部(初心者)で登録されている方相当を対象とします。

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 ※7※9 <b>【期間変更】</b>	10:45~12:15	金	4/12~7/12(13回)	80人	7,280円
深19	ハワイアンフラ	10:00~11:00	木	4/11~10/10(25回)	40人	14,000円

子ども・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
深塾	小学生深川スポーツ塾 <b>【毎年教室】</b>	9:30~11:30	土	4/20~3/21(16回)	小学1~6年生	180人	4,800円
深20	産後ママのシェイプ	13:15~14:15	金	4/12~7/12(13回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	25組	7,930円
深21	ベビー体操(火) ※10	9:30~10:20	火	4/9~7/9(13回)	H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深22	ベビー体操(木) ※10	10:00~10:50	木	4/11~7/11(13回)			7,930円 双子9,230円
深23	ベビー体操(金) ※10	9:30~10:20	金	4/12~7/12(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深24	ベビー体操(土) ※10	10:10~11:00	土	4/13~7/13(13回)			7,930円 双子9,230円
深25	ひよこ体操(水)① ※11	10:00~10:50	水	4/10~7/10(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深26	ひよこ体操(水)② ※11	11:00~11:50	木	4/11~7/11(13回)			7,930円 双子9,230円
深27	ひよこ体操(木) ※11	10:30~11:20	金	4/12~7/12(13回)	H27.4.2~H28.4.1生まれの子	50人	6,630円
深28	ひよこ体操(金) ※11	11:10~12:00	土	4/13~7/13(13回)			6,630円
深29	ひよこ体操(土) ※11	11:10~12:00	日	4/14~7/14(13回)	70人	6,630円	
深30	ホップ子ども体操 <b>【期間変更】</b>	14:30~15:20	金	4/12~7/12(13回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	80人	6,630円
深31	ステップ子ども体操 <b>【期間変更】</b>	15:30~16:20			H25.4.2~H26.4.1生まれの子	80人	6,630円
深32	ジャンプ子ども体操 <b>【期間変更】</b>	16:30~17:20	火	4/9~7/9(13回)	小学1~3年生	各35人	6,630円
深33	えいごエクササイズ <b>【NEW】</b>	16:15~17:15	水	4/10~7/10(13回)			6,630円
深34	ガンパ体操 <b>【期間変更】</b>	19:00~20:30	木	4/17~6/26(10回)	小学1~3年生	20人	5,100円
深35	柔道	19:00~20:30	水	4/10~7/10(13回)	小学1~3年生	各60人	6,630円
深36	ミニバスケットボールA	15:00~16:00			小学4~6年生		6,630円
深37	ミニバスケットボールB	16:10~17:10	金	4/12~7/12(13回)	小学1~6年生	各30人	6,630円
深38	深川キッズチャ	16:30~17:45	土	4/13~7/13(13回)			6,630円
深39	はじめてのキッズフラ	8:50~9:50	日	4/7~7/14(9回)	小学1~6年生	各50人	4,480円
深40	ジュニアダンススクール <b>【NEW】</b>	10:00~12:00	土	4/6~6/22(6回)	小中学生	15人	9,000円

※10 「ベビー体操」、※11 「ひよこ体操」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。重複申込みは無効となります。

第1期教室申込方法

記入例を参考に往復はがきで郵送、または返信用の普通はがきを持って各施設の受付でお申込みください。

■往復はがき記入例

62	□□□-□□□□	①教室No.・教室名/コース ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④4月から5月の新学期(小中学生は記入) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦必ず連絡が取れる電話番号 ⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入) ⑨区外在住の方で区内在住の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在住の方は学校名
----	----------	---

申請者住所 受講者の氏名

申込み締切(必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
3月1日(金)	3月6日(水)	3月21日(木・祝)	3月10日(日) AM9:00~

●往復はがき1枚で、おひとり様1教室のお申込みができます。  
 ●同じ住所に住む家族が同じ教室に申込みの場合、はがき1枚で申込み可能です。  
 ※ 受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。  
 ●同様の教室では、重複しての申込みや参加に制限がある場合があります。各施設にお問合せください。  
 ●応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先して抽選します。  
 ●一般とは中学生を除く15歳以上の方です。  
 ●医師等に運動を制限されている方や、妊娠またはその可能性のある方(マタニティ教室を除く)の受講はできません。

**教室WEB申込みスタート!**  
 WEBから会員登録・教室の申込み・抽選結果の確認などができます。

【WEB申込方法】

ステップ1: 会員登録  
 ① 弊社ホームページの各施設教室案内から申込システムへ  
 ② メールアドレスを登録し、返信メール URL から会員登録

ステップ2: 教室の申込み(申込み締切日の23:55まで)  
 ① 申込システムのトップページからログイン  
 ② 施設、教室を選んで申込み

ステップ3: 抽選結果の確認  
 ① 抽選後にログインし結果を確認  
 ② 当選後は施設窓口にて受講料のお支払い

【注意事項】

- 会員登録にはメールアドレスが必要です。
- 詳しくは、弊社ホームページの各施設教室案内から申込システム「利用方法・利用規約」をご確認ください。
- 抽選は、「往復はがき」および「窓口でのお申込み」と合わせて行います。同一教室への重複申込みはできません。

株式会社 プロアバンセ

〒114-0022 東京都目黒区東目黒2-6-6 五丁目ビル2F  
 TEL.03-5791-1400 FAX.03-5791-1415  
 http://www.proavance.co.jp

株式会社  
**ダイケンビルサービス**

- 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

**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

温室工事  
 造園工事  
 貸鉢リース

スポーツを愛する  
 すべての人を  
 応援します

スポーツ用品・各種ユニフォーム等 全販

有限会社  
**リードスポーツ**

◆本社  
 〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-117  
 TEL.047-345-5008 FAX.047-345-5008

◆東京支店  
 〒121-0054 東京都足立区辰居1-8-4-102  
 TEL.03-5682-5607 FAX.03-5682-5610

◆埼玉支店  
 〒344-0066 埼玉県春日部市豊町5-6-5-101  
 TEL.048-755-5677 FAX.048-755-5677

**グ린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

スポーツを愛する  
 すべての人を  
 応援します

◆本社  
 〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-117  
 TEL.047-345-5008 FAX.047-345-5008

◆東京支店  
 〒121-0054 東京都足立区辰居1-8-4-102  
 TEL.03-5682-5607 FAX.03-5682-5610

◆埼玉支店  
 〒344-0066 埼玉県春日部市豊町5-6-5-101  
 TEL.048-755-5677 FAX.048-755-5677

**亀戸スポーツセンター** 〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎5609-9571 FAX 5609-9574

亀戸 スポーツ

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
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	4/5~7/26(16回)	40人	8,160円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	4/2~7/30(17回)	60人	5,950円
亀3	らくらく体操	10:45~12:00	木	4/4~7/25(16回)	30人	8,160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
亀4	太極拳	13:15~14:45	火	4/2~8/27(20回)	50人	11,200円
亀5	ハワイアンフラ 朝 ※16	10:45~11:45		4/2~7/30(17回)	各40人	9,520円
亀6	ハワイアンフラ 夜 ※16	19:30~20:30	木	4/4~7/25(16回)		8,960円
亀7	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	4/3~8/28(19回)	30人	10,640円
亀8	リラクセスヨガ	13:30~15:00	木	4/4~8/29(19回)		10,640円
亀9	ソフトテニス	19:30~21:00	水	4/3~6/12(10回)	60人	5,600円
亀10	バドミントン		木	4/4~6/13(10回)		5,600円
亀11	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	4/9~7/16(14回)	40人	9,240円
亀12	火曜夜のスイミング	19:00~20:30		30人	9,240円	
亀13	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	4/11~7/11(13回)	40人	8,580円
亀14	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	4/12~7/12(13回)	各30人	8,580円
亀15	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	4/10~7/10(13回)		8,580円
亀16	シェイプアップアクア	9:30~10:30	木	4/11~6/20(10回)	各30人	6,600円
亀17	アクア DE ロコモ		金	4/12~7/12(13回)		8,580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
亀18	モーニングチャア体操 <b>NEW</b>	11:15~12:15	水	4/10~7/31(9回)	25人	5,040円
亀19	女性水泳	9:30~11:00		4/10~7/10(13回)	45人	8,580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
亀20	親子でチャレンジ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	水	4/10~7/10(13回)	H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 子2人9,230円
亀21	親子でチャレンジ体操(2・3歳児)	11:10~12:00		H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	7,930円 子2人9,230円		
亀22	親子でエンジョイ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	木	4/11~7/11(13回)	H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 子2人9,230円
亀23	親子でエンジョイ体操(2・3歳児)	11:10~12:00		H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	7,930円 子2人9,230円		
亀24	4歳児体操	15:00~15:50	木	4/11~7/11(13回)	H27.4.2~H28.4.1生まれの子	40人	6,630円
亀25	5・6歳児体操	16:00~17:00			H25.4.2~H27.4.1生まれの子	50人	6,630円
亀26	産後ヨガ&エクササイズ	10:00~11:00	4/3~7/10(14回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	25組	8,540円	
亀27	こども体操 1・2年生	15:30~16:30	水	4/10~7/10(13回)	小学1・2年生	各30人	6,630円
亀28	こども体操 3~6年生	16:40~17:40		小学3~6年生	各30人	6,630円	
亀29	キッズチアA <b>年間教室</b>	14:55~15:55	4/10~7/17(14回)	4/10~7/17(14回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	40人	7,140円
亀30	キッズチアB <b>年間教室</b>	16:00~17:00			小学1~6年生	50人	7,140円
亀31	こどもバレエA <b>年間教室</b>	15:25~16:25	木	4/11~7/18(14回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各30人	7,140円
亀32	こどもバレエB <b>年間教室</b>	16:30~17:30		小学1~3年生	各30人	7,140円	
亀33	キッズサッカーA	15:00~15:50	火	4/9~7/23(15回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子	各25人	7,650円
亀34	キッズサッカーB	16:10~17:00		H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各25人	7,650円	
亀35	ミニバスケットボール1・2年生	15:30~16:30	金	4/12~7/26(15回)	小学1・2年生	各50人	7,650円
亀36	ミニバスケットボール3~6年生	16:40~17:40	金	4/12~7/26(15回)	小学3~6年生	各50人	7,650円
亀37	キッズ空手	16:30~17:30	火	4/9~7/9(13回)	小学1~6年生	25人	6,630円
亀38	こどもマスターズスイミング(週2回コース) <b>年間教室</b>	16:30~18:00	月・水	4/10~7/10(18回)	小学3~6年生かつ泳法で25m泳げる方	30人	10,080円
亀39	5・6歳児スイミング(水) ※16	15:00~16:00	水	4/10~7/10(13回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各40人	7,280円
亀40	5・6歳児スイミング(金) ※16		金	4/12~7/12(13回)			7,280円
亀41	こどもスイミング水曜1・2年生 ※16	16:10~17:10	木	4/11~7/11(13回)	小学1・2年生	各60人	7,280円
亀42	こどもスイミング水曜1・6年生 ※16						7,280円
亀43	こどもスイミング金曜1・2年生 ※16	16:10~17:10	金	4/12~7/12(13回)	小学1・2年生	70人	7,280円
亀44	こどもスイミング金曜1・6年生 ※16						7,280円
亀塾	小学生わくわくスポーツ塾(年1回募集) <b>年間教室</b>	9:30~11:30	土	4/27~3/28(15回)	小学1~6年生	100人	4,500円

※16 「ハワイアンフラ」「5・6歳児スイミング」「こどもスイミング」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。重複申込みは無効となります。

**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~



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

**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(5609)8970(代)

**江東区スポーツ会館** 〒136-0073 北砂1-2-9  
☎3649-1701 FAX 3649-3123

江東区スポーツ会館

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
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ★★☆☆	13:30~14:30	火	4/9~6/25(11回)	各30人	5,610円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆☆		金	4/12~6/28(11回)		5,610円
ス3	シルバー体操 A ※17 ★★☆☆	9:00~10:00	金	4/12~7/12(13回)	60人	4,550円
ス4	シルバー体操 B ※17 ★★☆☆	10:15~11:15			各70人	4,550円
ス5	シルバー体操 C ※17 ★☆☆☆	11:30~12:30	水	4/10~7/10(13回)	40人	4,550円
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆☆	9:30~10:30			40人	4,550円
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆☆	9:30~10:30	木	4/11~7/11(13回)	30人	4,550円

※17 「シルバー体操」は同一内容となりますので1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。★印が多いほど強度が上がります。

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
ス8	気楽にヨガ① ※18	13:30~14:30	火	4/9~7/9(13回)	各25人	7,280円
ス9	気楽にヨガ② ※18	16:00~17:00				7,280円
ス10	パワーヨガ ※18	10:00~11:00	金	4/12~7/12(13回)	7,280円	
ス11	気功 ※18	14:45~15:45	火	4/9~7/9(13回)	7,280円	
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	4/10~7/10(13回)	7,280円	
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	4/12~7/12(13回)	60人	7,280円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	4/10~7/17(14回)	40人	9,240円
ス15	サタデースイミング① <b>年間教室</b>	9:45~11:15	第1.3.5土	4/20~3/21(21回)	各60人	13,860円
ス16	サタデースイミング② <b>年間教室</b>	11:15~12:45	土	4/20~3/21(21回)		13,860円
ス17	アクアベアシック	14:20~15:20	水	4/10~7/17(14回)	各50人	9,240円
ス18	アクアダンス	14:20~15:20	木	4/11~7/18(14回)		9,240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
ス19	レディースヨガ(火) ※18	10:00~11:00	火	4/9~7/9(13回)	各25人	7,280円
ス20	レディースヨガ(金) ※18	13:30~14:30	金	4/12~7/12(13回)		7,280円
ス21	骨盤調整ストレッチ① ※18	10:45~11:45	水	4/10~7/10(13回)	7,280円	
ス22	骨盤調整ストレッチ② ※18	12:00~13:00			7,280円	
ス23	ハワイアンフラ	11:00~12:00	月	4/15~9/30(10回)	各40人	7,280円
ス25	マンデーフラ <b>年間教室</b>	14:30~15:45				5,600円
ス26	女性水泳(週2回コース)	9:45~11:15	月・木	4/11~7/18(19回)	各60人	12,540円
ス27	女性水泳(週1回コース)		水	4/10~7/17(14回)		9,240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
ス塾	スポ館スポーツ塾 <b>年間教室</b>	9:30~11:30	第2.4土	4/27~3/14(17回)	小学1~6年生	130人	5,100円
ス28	ママヨガ(火) ※18	11:15~12:15	火	4/9~7/9(13回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	8,580円
ス29	ママヨガ(金) ※18		金	4/12~7/12(13回)			8,580円
ス30	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	4/9~7/9(13回)	H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 (双子9,230円)
ス31	ひよこ体操(水)	水	4/10~7/10(13回)	7,930円 (双子9,230円)			
ス32	パンビ体操(火)	11:00~11:50	火	4/9~7/9(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各30人	7,930円 (双子9,230円)
ス33	パンビ体操(水)	水	4/10~7/10(13回)	7,930円 (双子9,230円)			
ス34	わんぱく体操(木)	14:45~15:30	木	4/11~7/11(13回)	H27.4.2~H29.4.1生まれの子	各30人	6,630円
ス35	わんぱく体操(金)	金	4/12~7/12(13回)	6,630円			
ス36	チャレンジ体操(木)	15:45~16:45	木	4/11~7/11(13回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各40人	6,630円
ス37	チャレンジ体操(金)	金	4/12~7/12(13回)	6,630円			
ス38	こども体操	16:00~17:00	水	4/10~7/10(13回)	小学1~3年生	50人	6,630円
ス39	幼児キッズ空手 <b>年間教室</b>	15:15~16:15	木	4/11~9/26(23回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各30人	11,730円
ス40	キッズ空手 <b>年間教室</b>	16:30~17:30		11,730円			
ス41	ジュニアヒップホップ <b>年間教室</b>	16:30~17:30	火	4/16~10/8(24回)	小学1~6年生	各30組	12,240円
ス42	親子スイム①	12:45~13:30	第3.5土	4/20~7/6(6回)	H26.8.1~H28.4.1生まれの子と保護者		4,260円
ス43	親子スイム②	12:45~13:30	第2.4土	4/13~7/13(6回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	4,260円	
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	4/9~7/16(13回)	小学1~3年生	各60人	7,280円
ス45	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	木	4/11~7/18(14回)			7,840円
ス46	のびのびスイム(木)	16:00~17:15	木	4/11~7/18(14回)	小学1~6年生	各60人	7,280円
ス47	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	4/9~7/16(13回)			7,280円
ス48	すいすいスイム(木)	17:15~18:30	木	4/11~7/18(14回)	7,840円		

※18 ヨガ・気功・骨盤調整の教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

**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。

Facebook  
https://www.facebook.com/shitamachi0

web  
http://www.shitamachi.net

**J-REC 株式会社 ジェイレック**

東京都葛飾区新町南一丁目12番4号  
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439  
http://www.j-rec1988.co.jp

(事業内容)  
◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業)  
◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務)  
◆特定派遣事業(学校用務員・各種インストラクター派遣)  
◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニングルーム等)  
◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援  
◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・設営・撤収)  
◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム

**水に親しみ 水と遊ぶ**

各種スポーツ企画、運営、指導  
スポーツ施設総合管理  
警備業(プール管理)

**スタッフ募集**

有限会社 **アクアティック**

〒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

江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区健康センター 検索

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists various fitness classes like '早朝リフレッシュ体操' and 'エアロボクシング'.

こども・親子向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes like 'わくわく親子体操' and '赤ちゃんとのケアエクササイズ'.



▲エアロボクシング



▲yoga

健康講演会「野菜を食べると健康にいい理由」受講生募集

テレビ出演等で話題になった「カリスマ青果店主」杉本晃章氏をお招きして、「野菜のとり方と運動効果の向上」、「野菜の栄養を残さないコツ」などについて、野菜のトリビアを交えて楽しくお話いただけます。

- 日 時 3月17日(日)13:00~15:00
●会 場 江東区健康センター 4階会議室
●定 員 60人(先着順)
●参加費 無料
●申込方法 2月26日(火)午前9時から



杉本 晃章 氏

【プロフィール】
東京都青果物商業協同組合 理事
同組合北足立支所 副支所長
東京都食育推進協議会 委員
東京都中央卸売市場、いちば食育応援隊 講師
足立区経済活性化会議 委員 ほか

【出演番組】
NHK番組 あさいチ
NHK番組 プロフェッショナル仕事の流儀
TBS番組 とりのマエストロ
テレビ東京番組 和風総本家
テレビ東京番組 ガイヤの夜明け ほか

あなたの近くにもきっとある!
スポーツセンターMAP

A large map of the Kotohira area showing 7 sports centers with their addresses, phone numbers, and nearby transportation routes. Includes details for 1. 深川北スポーツセンター, 2. 深川スポーツセンター, 3. 有明スポーツセンター, 4. 亀戸スポーツセンター, 5. 江東区スポーツ会館, 6. 東砂スポーツセンター, and 7. 江東区健康センター.

第72回(平成30年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

Table listing winners for various sports categories including クレー射撃, ダンススポーツ, 武術太極拳, and others, with names of participants and their respective teams.

みんなが楽しめるスポーツ♪
ボッチャ&カローリング 参加費無料!

ボッチャ講習会



どなたでも楽しめる「ボッチャ講習会」を開催します。「障害者スポーツフェスタこうとう」で行われるボッチャ大会の前に、みんなで練習しませんか。

- 日 時 2月23日(土)14:00~16:00
●会 場 東砂スポーツセンター ☎5606-3171
●対 象 どなたでも 40人(先着順)
●申込方法 東砂スポーツセンター窓口、または電話にて
●持 ち 物 室内履き、動きやすい服装

深川スポーツセンター杯カローリング大会2019

昨年の流行語大賞「そだねー」といえば、2018年平昌オリンピックで日本が活躍した「カローリング」。カローリングを屋内でできるように考案された「カローリング」の大会を開催します。

- 日 時 3月3日(日)9:00~12:30
●会 場 深川スポーツセンター
●対 象 小学生以上で3人1組
●申込締切 2月24日(日)必着
●申込方法 往復はがき(1チーム1枚)に①チーム名②代表者の氏名・住所・電話番号③参加者3人分の氏名・年齢を記入し、下記まで郵送。
●問合せ 深川スポーツセンター ☎135-0044 越中島1-2-18 ☎3820-5881



駅伝競走大会(女子の部)の様子 会場:豊洲冬の公園特設コース

第73回(平成31年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。

詳細は、江東区健康スポーツ公社のホームページをご覧ください。
【問合せ先】江東区スポーツ会館 ☎3649-1701

シニアヨガ
初めての方でも、身体の硬い方でも簡単にできます
毎週、月曜・水曜 9:00~9:45 開催
体験レッスン 受付中
詳しくはお電話で TEL:03-4400-2889

印刷のことならお任せください
株式会社 川村印刷
〒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

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

毛和の乃
オフィス用品・学校用品・防災用品
株式会社 KATORI
株式会社香取
TEL 03(3646)3571 FAX 03(3649)4951
オフィス・トータルプランナー&サービス
ビジネスに!教材に!ECOに!
さらなる創造力!
☎3630-3838
江東区越中島1-2-18
深川スポーツセンター1F

# 東京2020オリンピック・パラリンピック 江東区で開催される競技紹介 「アーチェリー」

夢の島公園では、オリンピック、パラリンピックともに「アーチェリー」が開催されます。それぞれ個人戦と団体戦があり、パラリンピックでは、遠くまで飛ばすことができるように滑車が設置された「コンパウンド」という弓を使用する部門もあります。オリンピックでは、2012ロンドン大会で銀・銅メダルを獲得しています。アーチェリーは、弓をコントロールする強靱な筋力と、プレッシャーに打ち勝つ精神力と集中力を要するスポーツです。競技では、戦術や試合の運び方、点数を競い合う白熱したプレーに注目し、日本選手のメダル獲得に期待しましょう。



提供「日本身体障害者アーチェリー連盟」



提供「全日本アーチェリー連盟」

## 「マラソン祭り」 東京都ランナー応援イベント2019

江東区のチアダンスチームと明治小マーチングバンドが、東京マラソン2019に出場するランナーを元気づけ、沿道の活気を演出します。一緒に、ランナーを応援しましょう！！

- 日 時 3月3日(日) 10:10~12:25 (予定)
- 会 場 江東区深川ふれあいセンター前 (19.3km地点付近)
- 問 合 せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571



## 東京2020公式オリジナル商品好評販売中!!



東京2020公式オリジナル商品の販売を、江東区スポーツ会館にて開始しました。4月からは、区内全スポーツセンターで販売を開始します。

©Tokyo2020 Organising Committee

## 「ダニエル・ディアス選手」からのメッセージ

ブラジルを代表するパラアスリート「ダニエル・ディアス選手」が、有明スポーツセンターに登場し、大切なメッセージを残してくれました。

「人生で困難があっても夢を信じるのが大切です。夢を実現するためには信じてあげることが大切です。」

「Keep Smiling! 笑顔を絶やさず。笑顔は人生を変える力。そして、夢を叶える力を持っています。」

今後とも、ダニエル・ディアス選手に温かい声援を送りましょう。



**プロフィール**  
上肢と下肢に先天的な欠損をもち、16歳の時に水泳を始める。2008北京大会では4個の金メダル、2012ロンドン大会では全て世界記録で6個の金を獲得した。2016リオ大会では、ブラジルのアンバサダーとして活躍し、競技でも優勝するという功績を残した。2009年、2013年、2016年に障がい者スポーツ選手オブザイヤーを受賞。



## 東京イースト21公式キャラクター テンシエルに会いに行こう!



東京イースト21

## TOKYO イースト21

ホームページ: <http://tokyo-east21.co.jp>

インフォメーション(東京イースト21)

10:00~18:00(14:00~15:00巡回の為不在)

TEL.03-5632-9111

〒135-0016 東京都江東区東陽6-3-2

検索

**25年の実績**  
**補聴器のことなら**  
**城東補聴器センターに**  
**おまかせ下さい**

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7-88-20 ☎03-5663-3304

営業時間(両店とも) / 9:30~17:30 日・祝定休

website <http://www.johto-hochoki.com> 城東補聴器 検索

私たちにとって、地域社会は  
かけがえのないパートナーです。

Coca-Cola BOTTLERS JAPAN INC. <https://www.cbjj.co.jp/>

さあ、テニス&ゴルフに  
触れてみませんか。

「フィットこうとう」を  
お持ちいただくと **体験レッスン 0円**

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

城東高校隣り  
駐車場あり

初心者  
無料指導  
あり!!

豊富な  
スタジオ  
プログラム!

トレーニング未経験者大歓迎!!  
丁寧にご案内いたします!!

**フィットネスクラブ  
GOLD'S GYM**

ダンス・格闘技スクールも併設!!

☎03-3645-9434  
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

通常¥2,500(税別)  
¥500 施設体験

※南砂町店(イースト東京)のみ、1回限り有効。要身分証。  
※2019年3月末まで有効。  
※当店のご利用が初めての方に限りです。

東陽町スーパーセンターもご利用できる  
関東エリアメンバーも募集中!