

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.106 令和元年(2019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

江東区スポーツ施設情報紙

9/15~
受付開始

10/14 月 体育の日

★無料イベントは、中面をご覧ください。



東京2020オリンピックから採用された空手!

日本を代表する選手が江東区スポーツ会館にやって来ます。
トップレベルの演武をぜひご覧ください!

提供「公益財団法人 全日本空手道連盟」

🕒 9:30~21:45 (最終入場 21:30)

プール 無料公開

- * 江東区スポーツ会館は、体育の日水泳大会のため18:30から公開します。
- * 深川スポーツセンターには、プールはありません。
- * 利用方法・注意事項等は、各施設のホームページをご確認ください。

🕒 9:00~21:50 (最終入場 21:30)

トレーニング室 無料公開

- * 中学生を除く15歳以上の方が利用できます。
- * 運動のできる服装と室内履きをお持ちください。

ダンス発表会

- ハワイアンフラ ▶ 12:30 開演
○ 深川北スポーツセンター
 - キッズダンス ▶ 14:30 開演
○ 亀戸スポーツセンター
- * 詳しくは、4面をご覧ください。

10/14

第22回 家族でヨ〜イドン! 深川っ子運動会

- ◆ 会場: 深川スポーツセンター
- ◆ 受付: 当日、直接会場にて (9:00~9:20)
- ◆ 問合せ: ☎3820-5881

お子様からシニアの方までが楽しめるプログラムです!



※参加希望の方は室内履きをご用意ください。



第21回 深川っ子運動会

<プログラム>

- ・ オープニングセレモニー
- ・ 深川横断ウルトラクイズ
- ・ 臨海小学校鼓笛隊演奏
- ・ われら太公望! 魚つりレース
- ・ 深川っ子鉄人レース
- ・ 2人で仲良く風船割りレース
- ・ 深川っ子と大人の玉入れ対決
- ・ パン喰い大競争
- ・ お楽しみ大抽選会
- ・ グランドフィナーレ

江東区健康スポーツ公社は 気軽にスポーツに取り組める環境整備を行います。

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

Table with columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like 剣道教室, 大人のフィットネスア, 空手演武&テクニカルアドバイス, etc.

※申込方法につきましては、スポーツ会館のホームページをご覧ください。

深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎ 3820-5881 FAX 3820-5884

Table with columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like 第22回家族でヨーイドン! 深川っ子運動会, バドミントン無料公開, etc.

※エアロピクスやコートレなど、様々なイベントをご用意しています。

有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎ 3528-0191 FAX 3528-0192

Table with columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like ASC杯ミニバスケットボール大会, 有明子育てひろば, etc.

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

Table with columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like 健康体操, ボクササイズ, リズム体操, etc.

東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎ 5606-3171 FAX 5606-3176

Table with columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like 朝ヨガ, 中高生のためのボディメンテナンス, etc.

深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎ 3820-8730 FAX 3820-8731

Table with columns: イベント名, 開催時間, 対象, 定員, 申込方法. Includes events like 骨健康度測定会, 体組成測定会・運動相談, etc.

屋外スポーツ施設 10月14日 体育の日スポーツイベント ※内容等詳細のお問合せ：夢の島野球場内屋外スポーツ施設事務所 ☎ 3522-0846

少年少女サッカーフェスティバル 新砂運動場 サッカー場 新砂3-9-1 ☎ 3648-6610. 時間 9:00~16:00 対象 区内在住・在学の小学生(保護者同伴) 参加費 無料

体育の日 子どもテニス教室 豊住庭球場 東陽6-1-13 ☎ 3647-4077. 時間 10:00~12:00 対象 小・中学生40人(区内在住・在学を優先し、抽選) 参加費 無料

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

株式会社 ジェイレック J-REC 東京都練馬区関町南一丁目12番4号 TEL 03-3594-0597 FAX 03-3594-3439

人々に安らぎとゆとりをもたらす自然の緑 造園工事 株式会社 ノザワ nozawa 〒135-0042 東京都江東区木場5丁目12番7号 TEL 03-3641-5151

建物総合管理 電気及び空調工事請負 株式会社 ネット 〒136-0076 東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F 電話 03(3615)7999

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

株式会社 プロアバンセ PROAVANCE CORP 〒141-0021 東京都品川区東品川3-3-6 五反田駅前ビル5F 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 〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2 TEL 03-3239-1239 FAX 03-3239-1314

川村印刷 株式会社 〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7 ☎ 3630-3838 江東区越中島1-2-18 深川スポーツセンター1F

和業 球まりの乃 株式会社 ジャパンサービス 〒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

JAPAN SERVICE BLDG MAINTENANCE ISO 認証取得 ISO27001 ISO9001 ISO14001 建築物理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

KATORI 株式会社香取 TEL 03(3646)3571 FAX 03(3649)4951 オフィスのトータルプランナー&サービス ビジネスに!教材にIECOに! さらなる創造力を! ELCOM 株式会社エルコム TEL 03(5482)2141 FAX 03(5482)2145 〒146-0083 東京都大田区千鳥2-10-16 URL http://www.elcom-net.co.jp

9月16日は敬老の日です 26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 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

ハワイアンフラ発表会 10/14

見学無料



◆会場：深川北スポーツセンター
◆時間：12:30開演

ハワイアンフラ受講生による発表会です。
ハワイアンミュージックに合わせて、優雅に踊りを披露します。
華やかな衣装と素敵な笑顔にもご注目ください！

キッズダンス発表会



◆会場：亀戸スポーツセンター
◆時間：14:30開演

各スポーツセンターのチアダンス教室・ヒップホップ教室のチームが、日頃の練習の成果を発揮します！
5~18歳までの全12チームが大集結！みなさん、一緒に盛り上げましょう！

※見学希望の方は、室内履きをご用意ください。※詳細は、ホームページをご覧ください。

ARIAKE ハロウィンマーチ 10/27

開催!



- ◆日時：10月27日(日) 9:30 (集合)
- ◆集合場所：パナソニックセンター東京 (お問合せは有明スポーツセンター)
- ◆対象：仮装して約5km歩ける方200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：500円/1人 (保険代込)
- ◆申込み：往復はがき、またはWEB ※9月25日(水) 必着
 - ◎往復はがきにイベント名・代表者氏名・年齢・住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢を記入し、有明スポーツセンターへ (有明2-3-5)
 - ◎WEBはこちらから <https://www5.revn.jp/koto-hsc2/>
- ※申込人数は、1グループ10人以下です。
- ※小学生以下の参加者は、保護者の同伴が必要です。
- ※ベビーカーでの参加不可。



10/22 開催! ラテンダンスカーニバル

JWI承認番号NO: 12816

スペシャルゲストインストラクターに西村カチア氏を招き、ダンス未経験者の方でも楽しめるダンスイベントを開催します！ラテンの明るく陽気なリズムにのせて、思いっきりからだを動かしましょう！

◆日時：10月22日(火・祝) 13:00~15:00
◆会場：深川スポーツセンター

- ◆対象：中学生以上の方200人 ※応募多数の場合は抽選
- ◆参加費：1,000円
- ◆申込み：往復はがき、またはWEB ※10月5日(土) 必着
 - ◎往復はがきにイベント名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入し、深川スポーツセンターへ (越中島 1-2-18)
 - ◎WEBはこちらから <https://www5.revn.jp/koto-hsc2/>

プロフィール

西村カチア

ブラジル生まれ。
日本を代表するZUMBA.ラテンダンスエクササイズインストラクター。
2009年からZUMBA EDUCATION SPECIALIST (ZUMBA教育指導者) ZESとして活動開始。
浜松市のマイスタジオを拠点に全国のワークショップやセミナーで活躍。



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

初心者 無料指導あり!!

豊富なスタジオプログラム!

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(税込) 脱退 ¥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。 ※2019年10月末まで有効。 ※当店のご利用が初めての方に限ります。

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!

“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崎町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732 <http://www.dikd.co.jp>

さあ、テニス&ゴルフに TOP Indoor Stage
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