

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.102 平成30年(2018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

http://www.koto-hsc.or.jp/

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

体育の日 10月8日(月・祝)は



楽しいイベント盛りだくさん!

無料で参加できます!! 詳しくは中面をご覧ください。

プール 無料公開

🕒 9:30~21:45
(最終入場 21:30)



- 江東区スポーツ会館 (体育の日水泳大会のため18:30から)
- 亀戸スポーツセンター
- 有明スポーツセンター
- 東砂スポーツセンター
- 深川北スポーツセンター

※プール利用に関しては3面注意事項をご覧ください。

トレーニング室 無料公開

🕒 9:00~21:50
(最終入場 21:30)

- *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

見学無料

ハワイアンフラ

○深川北スポーツセンター ▶ 12:30 開演

キッズダンス

○亀戸スポーツセンター ▶ 14:30 開演

*見学希望の方は室内履きをお持ちください。

第21回 家族でヨ〜イドン! 深川っ子運動会

さまざまな競技を用意して皆さまのご来場をお待ちしています。

プログラム

- オープニングセレモニー(全員)
- 深川横断ウルトラクイズ(全員)
- 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 (幼児と保護者・シニア)
- 深川っ子鉄人レース(小学生)
- 2人で仲良く風船割りレース(全員)
- 深川っ子と大人の玉入れ対決(全員)
- パン喰い大競争(全員)
- お楽しみ大抽選会(全員)
- グランドフィナーレ(全員)

- 【当日申込】参加者受付時間 (9:00~9:20)に会場にて
- 【参加費】無料
- 【持ち物】室内履き
- 【会場】深川スポーツセンター 3階大体育室
- 【主催】深川っ子運動会 実行委員会
- 【お問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881



第20回 深川っ子運動会

※種目は一部変更となる場合があります。

江東区健康スポーツ公社は 地域コミュニティの活性化に取り組んでいます!



再生紙を使用しています。

江東区ロゴマーク入りTシャツ&タオル好評販売中。

次号は11月発行の予定です。

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
ミックスダブルス バドミントン大会	9:00~17:00 (予定)	高校生以上	100組 (200人)	【申込方法】 各スポーツセンターに置いてある申込書(ホーム ページからも印刷可能)に必要事項を記入し、 江東区スポーツ会館に直接、またはファックス にてお送りください。協会登録者以外は区内在 住・在勤・在学を証明できるものを申込書と一 緒にご提出ください。 (参加費 1組2,000円 申込期間 9/11~9/20参 加料の振込みは9/21締切)
	ちびっこのひのびあ〜く	未就学児と保護者	-	
剣道教室	9:00~12:00	小学生以上	30人	当日OK!
高校生弓道大会	9:00~17:00	高校生 (3人1組団体戦)	-	事前 9/7~9/21
はじめてのシニア体操	9:30~10:20 10:40~11:30	60歳以上	各30人	事前 9/15より先着順
シェイプ・ヨガ	14:00~14:45	一般	各60人	当日OK!
ZUMBA	14:50~15:35			
LOW-HI	15:40~16:25			
ストレッチ	16:30~16:50			
体組成測定・骨密度測定	10:30~12:30	一般	各30人	事前 9/15より先着順
歯科衛生士が伝える 「歯とスポーツの関係」	14:30~15:20 15:30~16:20 16:30~17:20	小学生以上	各30人	当日OK!
合気道教室	13:00~17:00	小学生以上	-	当日OK!
なぎなた教室	13:00~17:00	小学生以上	-	当日OK!
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	当日OK!
卓球無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	当日OK!

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
バスケットボール(3×3)	9:00~11:30	小・中学生	16組 (16人以上)	事前 9/15より先着順
ボクササイズ	9:00~9:45	一般	各30人	
ストレッチボール	10:00~10:30	一般	各30人	事前 9/15より先着順
きょうこ&やっしー のフットーリズム	11:00~11:40	どなたでも (親子でも子ども だけでもOK)	50人	※1 全身のリンパ を流し、気持ちよ くリラックスでき るエクササイズで す。
屋内 ストレッチボールピラティス	17:00~18:00	一般	20人	※2 ヨガ・ピラテ イス・ストレッチ などの動きで構 成されているエ クササイズです。
モナリザエクササイズ ※1	18:15~19:15	一般	30人	
ポルドブラ ※2	9:00~9:45	一般	10人	1歳未満の子と 保護者
ママとベビーのニコニコ体操	9:55~10:55	一般	10組	
のびのび体操	11:15~12:00	一般	10人	当日OK!
バスケットボール無料公開	18:00~21:30	一般	-	
ウォーキング&ストレッチ	9:45~10:15	一般	30人	事前 9/15より先着順
レディースSUPヨガ ※3	10:30~11:30	一般女性	10人	※3 プールに浮か べたボードの上で 行う新しいヨガで す。
アクアビクス	11:45~12:45	一般	30人	当日OK!
トレジャーハンティング	13:00~13:30	小学生以下	20人	
スポーツリバーシ	14:00~14:30	一般	各30人	当日OK!
ゴザ走り	14:50~15:50	一般	各30人	
水遊びコーナー	9:30~16:00	どなたでも	-	事前 9/15より先着順
親子で特訓 〜クロー編〜	15:00~15:45	5歳以上の 子と保護者	10組	
屋外 亀戸中央公園スタンプラリー	10:00~15:00	どなたでも	-	当日OK!

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
ピラティス	9:15~10:00	一般	30人	当日OK!
朝ヨガ	9:00~10:00	一般	50人	
Little Wings 発表会	10:15~10:30	どなたでも	-	事前 9/15より先着順
エアロビクス	10:50~11:50	一般	50人	
親子でチャレンジ! 体操教室	10:20~11:05	3歳~4歳 の子と保護者	20組	事前 9/15より先着順
エプロンシアター 〜親子で学ぼう!食育〜	11:10~11:30	どなたでも	30人	当日OK!
ZUMBA	12:20~13:20	一般	各50人	
Q-R EN (骨盤調整)	13:40~14:40	一般	各50人	当日OK!
ストレッチ	13:30~14:00	一般	30人	
ポールフィット 室内雪合戦	15:30~17:00	どなたでも	50人	当日OK!
卓球無料公開	18:00~21:30	一般	-	
筋膜リリース	19:00~19:30	一般	30人	当日OK!
浮島で遊ぼう (小プール)	10:30~11:35 12:15~13:50	どなたでも	-	
宝さがし	11:45~12:15	小学生以下	-	当日OK!
ゴザ走り	14:00~15:00	小学生以下	-	
浮島で遊ぼう(25mプール)	15:00~16:05	どなたでも	-	当日OK!
目指せ!立ち泳ぎ5分	18:30~19:00	どなたでも	-	

体育の日イベントに参加するには

- 事前に申込みが必要なイベントは、開催施設に電話、または窓口でお申込みください。
- 対象者は「どなたでも」を含め、すべて区内在住・在勤・在学者です。
- ※「一般」とは中学生を除く15歳以上の方が対象です。
- 特に表記がないものは参加費無料です。

注意事項

- 各イベントの詳細については、開催施設に直接お問合せください。(屋外スポーツ施設イベントは、☎3522-0846へ)
- 屋内(体育室等)で開催されるイベントにご参加の際は、運動のできる服装と室内履きが必要です。(一部武道系イベントを除く)
- プールで開催されるイベントにご参加の際は、水着・水泳帽・タオル、ロッカー代として20円が必要です。(10円返却) おおむね3歳以上のおむつを使用していない方が利用できます。
- 中学生以下の方のご利用は、右表をご確認ください。
- 医師等に運動を制限されている方、妊娠中の方や妊娠の可能性のある方はご参加いただけません。

●申込方法の表記について

事前	電話、または窓口で申込み(先着順)
当日OK!	当日直接会場で申込み(先着順) (開始15分前から受付開始)

	対象	18:00までの利用	18:00以降の利用
プール	小学3年生以下	18歳以上の水着を着用した保護者と一緒に入場可。ただし、保護者1人につき、子どもは3人まで。	
	小学4~6年生	2人以上で入場可。(1人の場合は水着を着用した保護者の同伴が必要)	2人以上で入場可。ただし、15歳以上(中学生を除く)の方の施設までの送迎が必要。
	中学生	1人で利用可。	1人で利用可。ただし、15歳以上(中学生を除く)の方の施設までの送迎が必要。
体育室等	中学生以下		

屋外スポーツ施設 10月8日 体育の日スポーツイベント ※内容等詳細のお問合せ: 夢の鳥競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎ 3522-0846

第37回江東区秋季陸上競技大会 時間 9:00~ 内容 「江東陸協がわら版」と検索してください。	夢の鳥競技場 夢の島1-1-2 ☎ 3522-0846
体育の日 軟式野球大会 時間 8:30~16:00 参加費 3,500円(代表者会議でお支払い)	夢の島野球場 夢の島1-1-1 ☎ 3521-8265
対象 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)	内容 ◆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 夢の鳥競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ◆締切9/23(日)必着 ※定員を超えた場合は公開抽選とします。抽選結果は返信用はがきでお知らせします。公開抽選日9/24(月・祝)17:00から 代表者会議9/30(日)16:30から

体育の日 子どもテニス教室 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	豊住庭球場 東陽6-1-13 ☎ 3647-4077
内容 ◆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テニス歴を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2 夢の鳥競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ◆締切9/28(金)必着	

体育の日 ターゲットバードゴルフ大会 時間 9:00~12:00 対象 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) 参加費 400円	新砂運動場 新砂3-9-1 ☎ 3648-6610
内容 ◆(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。	

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
骨健康度測定会	9:00~17:00	一般	-	当日OK!
体組成測定会	10:00~11:30 14:00~16:30	一般	9人 15人	事前 9/15より先着順
ピラティス45	9:30~10:15	一般	各30人	当日OK!
ローインパクトエアロ	10:30~11:15			
サーキットエアロ	11:30~12:15			
ボディリフレッシュ	13:00~13:45			
JAZZダンス	14:00~14:45	一般	各30人	当日OK!
燃焼系エアロ45	15:15~16:00			
キックボクササイズ	16:15~17:00	一般	各30人	当日OK!
ウェービング&ストレッチボール	17:15~18:00			
リフレッシュヨガ	18:15~19:00	どなたでも	-	当日OK!
卓球無料公開	18:00~21:30	小学生以下	-	
浮島で遊ぼう	9:30~11:30	小学生以下	-	事前 9/15より先着順
大人のスイミング	A 初心者 B 中級者	一般	10人 15人	
アクアダンス	12:00~13:00	一般	40人	事前 9/15より先着順
親子DEチャレンジ 水泳教室	14:15~15:15	1人で泳げる 小学1~4年 生までの子 と保護者	25組	当日OK!
水中写真撮影会	13:50~14:00 16:05~16:15	5秒以上潜る ことがで きる方	各10組	
タイム測定	18:20~18:30	25m泳げる方	10人	当日OK!

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
ASC杯 ミニバスケットボール大会	9:00~17:00	小学生以下 招待チーム	-	当日OK!
子育てひろば	10:00~12:00	未就学児と保護者	-	
食育講座	11:30~12:00	どなたでも	-	事前 9/15より先着順
卓球無料公開	終日	どなたでも	-	
フットサル無料公開	18:00~21:30	一般	-	当日OK!
わんぱく親子	9:30~10:20	2歳6か月~ 3歳11か月の 子と保護者	各20組	
よちよち親子	10:40~11:30	1歳~ 2歳6か月の 子と保護者	各30人	事前 9/15より先着順
美尻トレーニング Sunset YOGA	14:00~14:50 16:00~17:15	一般女性 一般	各30人	当日OK!
水中宝探し	9:30~10:15	小学生以下	50人	
アクアボール	13:30~14:30	どなたでも (未就学児は 保護者同伴)	-	当日OK!
ゴザ走り	11:00~12:00	一般	30人	
有明マルシェ	10:00~16:00	どなたでも	-	事前 9/15より先着順
SORA YOGA (屋外ヨガ)	10:00~11:00	一般	30人	

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
空手フェスティバル (江東区空手道連盟主催)	9:00~11:45	どなたでも	-	当日OK!
弓道大会(一般の部)	9:30~17:00	一般 (弓道経験者に限る)	-	当日OK! (受付9:00~)
屋外 筋力番付・からだチェック	9:00~20:00	一般	-	当日OK! (時間中随時受付)
エア・コア・ストレッチ	10:00~17:00	どなたでも	-	当日OK!
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	
バレーボール無料公開	18:00~21:30	どなたでも	-	当日OK!

※さまざまなイベントをご用意しています。

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 東京都江東区本場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

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

高橋工業株式会社
ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付・学校用務ほか

本社 〒113-0034 東京都文京区湯島3-26-5
☎03-3837-1791
城東支店 〒135-0004 東京都江東区森下2-30-2-602
☎03-5669-1791

J-REC 株式会社 ジェイレック
東京都練馬区関町南一丁目12番4号
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439
http://www.j-rec1986.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・障がい者就業支援
◆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

株式会社 プロアバンセ
〒114-0022 東京都目黒区東目黒2-3-6 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
●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

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
☎ 3630-3838
江東区越中島1-2-18
深川スポーツセンター1F

和業 球乃
ご予約・ご要望に
応じて、少人数より
各種ご宴会承ります。

☎ 3630-3838
江東区越中島1-2-18
深川スポーツセンター1F

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

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

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
〒135-0042 東京都江東区本場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
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

グリンテック(株)
☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

体育の日はおもいっきりプールで遊ぼう!!

ゴザ走り

亀戸スポーツセンター、有明スポーツセンター、東砂スポーツセンターでは、ゴザ走りを開催します。

プール水面に水上ゴザ走り専用のゴザを浮かべ、その上を走ります。

不安定なゴザの上を忍者のように駆け抜けることができるかどうか、チャレンジしてみませんか。



浮島で遊ぼう

東砂スポーツセンター、深川北スポーツセンターでは、浮島やヌードル(棒状の浮き具)で遊ぶことができます。



のんびりプカプカ浮いたり、ボートみたいに使ったり、自由な発想で楽しんでください。

※詳しくは2面、3面をご覧ください。

来て! 見て! パラリンピック種目 車いすバスケットボール

10/27

江東区スポーツ会館では、「車いすバスケットボール体験会」を開催します。

江東区を練習会場として活躍する、車いすバスケットボールチーム「NO EXCUSE」による臨場感あふれるデモンストレーションのほか、車いすバスケットボールの体験指導も行います。

2020年の東京パラリンピックでは、江東区の有明アリーナで競技が開催されます。車いすバスケットボールを知って、見て、体験してみませんか。

- 日 時 10月27日(土) 14:00 ~ 16:00 (受付 13:30 ~)
- 会 場 江東区スポーツ会館 3階 大体育室
- 対 象 体験会は中学生以上 見学はどなたでも
- 定 員 体験会50人 (先着順)
- 費 用 無料
- 申込方法 当日直接会場へ
- お問合せ 江東区スポーツ会館 ☎3649-1701



写真提供: NO EXCUSE

ARIAKE ハロウィンマーチ 潮風のバイエリアを仮装でウォーキング!

10/28

自由に仮装をし「トリックオアトリート」の合言葉とともに、プレゼントをもらいながらバイエリアを巡るウォーキングイベントです。ぜひご家族、ご友人同士でご参加ください。



- 日 時: 平成30年10月28日(日) 午前9時30分集合 ※小雨実施、雨天の場合は中止。
- 経 路: パナソニックセンターを出発点にパレットタウン・フジテレビなどを巡る約5kmのコースです。
- 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まで)
- 申込方法: 往復はがきにイベント名・代表者氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を記入し、有明2-3-5 有明スポーツセンターへ ☎3528-0191 (窓口でも申込み可、普通はがきをお持ちください) ※お申込みされていない方は参加できません。小さなお子様や付き添いの方も必ずお申込みください。 ※申込人数1グループ10人以下です。
- 対 象: 仮装して約5km歩ける方250人 ※応募多数の場合は抽選(区内在住・在勤・在学の方優先) ※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。
- 縮 切: 9月26日(水) 必着
- 費 用: 500円/1人(保険代込)



コインロッカーのバイオニア

ALPHA Innovation for Access

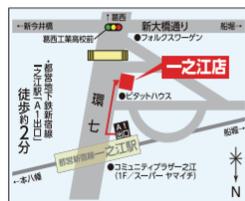
www.alpha-locker.com

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

9月17日は敬老の日です

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.ccbji.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



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

〒03-3645-9434 墨田区西葛 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。 ※2018年10月31日まで有効。 ※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!