

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.88 平成27年(2015年)2月20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 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ施設情報紙

各スポーツセンター
第1期教室

受講生募集

Chance

春がやってきます。
スタートの季節です。
始めることは、変わることへのチャンスです。

Challenge

変化の中には、「もっと上手に」「もっと早く」
「もっときれいに」という目標が生まれてくるはず。
チャレンジするべき目標が生まれると、
どんどん世界が広がります。

春からスタート。あなたのスポーツライフ



Change

新しいことを始めると新しい世界が広がります。
顔なじみができたり、
新しいことに興味がわいてきたり。



新生活のスタートにスポーツをはじめよう! 第1期教室 受講生募集スタート!

区内各スポーツセンターでは、第1期教室の受講生を募集しています。
全274教室の中から、あなたの希望に合った教室がきっと見つかるはずです。2~6面の各施設教室一覧をご覧の上、下記の教室申込み方法を参考にお申込みください。

教室申込み方法 往復はがき記入例を参考に、ご希望の教室を開催している施設あてに、往復はがきでお申込みください。申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。
※窓口でも受付可能です。普通はがきをご用意の上、ご来館ください。

■往復はがき記入例

申込みあて先		所在地
スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9	
深川スポーツセンター	〒135-0044 越中島1-2-18	
電戸スポーツセンター	〒136-0071 電戸8-22-1	
有明スポーツセンター	〒135-0063 有明2-3-5	
東砂スポーツセンター	〒136-0074 東砂4-24-1	
深川北スポーツセンター	〒135-0023 平野3-2-20	
健康センター	〒135-0016 東陽2-1-1	

はがき申込み締切(必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
3月3日(火)	3月6日(金)	3月22日(日)	3月10日(火) AM9:00~

抽選結果をはがきでお知らせします

当選の方 上記表の「支払締切」までに、受講する施設で支払い手続きを行ってください。
落選の方 キャンセルが出た場合に、キャンセル待ち番号の早い方から順に連絡します。

追加募集について

募集人数に達しなかった教室の追加募集は、上記表の「追加申込み受付開始」より先着順で申込みを受付けます。受講料をお持ちの上、各施設で直接お申込みください。

申込み前にお読みください(全館共通)

- 同一教室への申込みは1人1枚までです。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 同一施設内で同一内容の教室が複数ある場合、複数の教室への申込みは可能ですが、受講できるのは1教室です。(定員に空きがある場合を除く)
- 各施設教室一覧の「受講料」欄に「双子」や「子2人」と料金が記載されている親子教室は、追加料金でお子様2人(保護者1人)の参加が可能です。1枚のはがきでお申込みください。
- スポーツ塾の募集は年1回です。2期、3期に募集はありません。
- ※各施設で実施する教室には、個別の注意事項が記載されている場合があります。必ず教室一覧をご確認の上、お申込みください。

- 応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
- 当選の権利を譲渡することや教室の変更をすることはできません。
- 落選となった方には、返信はがきでキャンセル待ち番号をお知らせします。キャンセルが出た場合に番号の早い方から順に連絡します。必ず連絡が取れる電話番号を往復はがきにご記入ください。

1枚のはがきで家族を同時抽選することができず
●同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込みした場合、往復はがき1枚で申込みが可能です。1枚の往復はがきに参加希望者全員分の必要事項のほか、「同時抽選希望」とご記入ください。(抽選結果は家族で同じになります。)
※家族同時抽選を希望しない方は、往復はがき1人1枚でお申込みください。

- 実施日は、祝日、休館・休場日を除きます。
- 医師等に運動を制限されている方は参加できません。
- 妊娠中の方はマタニティ教室を除き参加できません。
- プール教室には、オムツを使用している方は参加できません。(防水オムツ使用不可)
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様を場内で見学させることはできません。
- ★印のついている教室の運動レベルは、★が多いほど運動強度が上がります。
- 受講料は払戻しできません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しします。
- 定員に空きがある教室は、開講後も途中参加が可能です。(教室によっては、一定回数を終了した後の途中参加ができない場合があります。各施設にお問合せください。)

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571

亀戸 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
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30～15:00	金	4/10～7/24（14回）	40人	7,140円
亀2	シルバー体操	10:00～11:15	火	4/7～8/25（19回）	60人	6,650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
亀3	太極拳	13:15～14:45	火	4/7～8/25（19回）	50人	10,640円
亀4	ハワイアン・フラ（朝）	11:15～12:15		4/7～8/4（17回）	各40人	9,520円
亀5	ハワイアン・フラ（夜）	19:30～20:30	木	4/2～7/30（16回）		8,960円
亀6	健康シェイプアップ	13:30～14:45	水	4/1～8/26（19回）		10,640円
亀7	リラクソヨガ	13:30～15:00	木	4/2～8/27（19回）	各60人	10,640円
亀8	バドミントン	19:30～21:00		4/2～6/11（10回）		5,600円
亀9	火曜朝のスイミング	9:30～11:00	火	4/7～7/7（12回）	30人	7,920円
亀10	火曜夜のスイミング	19:00～20:30				7,920円
亀11	木曜朝のスイミング	9:30～11:00	木	4/9～7/9（12回）	60人	7,920円
亀12	金曜朝のスイミング	10:45～12:15	金	4/10～7/10（12回）	40人	7,920円
亀13	脂肪燃焼アクア	11:15～12:15	水	4/8～7/15（13回）	各50人	8,580円
亀14	アクアリラックス	11:15～12:30	木	4/2～7/16（14回）		9,240円
亀15	アクア DE ロコモ NEW	9:30～10:30	金	4/3～7/17（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
亀16	女性水泳	9:30～11:00	水	4/8～7/8（12回）	60人	7,920円

子ども・親子向け教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀塾	わくわくスポーツ塾 ※通年教室	9:30～11:30	土	4/25～3/5（16回）	小学1～6年生	100人	4,800円
亀17	親子チャレンジ体操（2・3歳コース）★★★	10:00～10:50	水	4/8～7/8（12回）	H25.4.2～H26.4.1生まれの子どもと保護者	各40組	7,320円 ※2人6,520円 ※3人8,520円
亀18	親子チャレンジ体操（2・3歳コース）★★★	11:10～12:00			H24.4.2～H25.4.1生まれの子どもと保護者		7,320円 ※2人6,520円 ※3人8,520円
亀19	親子でスマイル体操（2・3歳コース）★★★	10:00～10:50	木	4/9～7/9（12回）	H25.4.2～H26.4.1生まれの子どもと保護者	各40組	7,320円 ※2人6,520円 ※3人8,520円
亀20	親子でスマイル体操（2・3歳コース）★★★	11:10～12:00			H24.4.2～H25.4.1生まれの子どもと保護者		7,320円 ※2人6,520円 ※3人8,520円
亀21	コアラ体操	13:20～14:20	土	4/18～7/4（9回）	H24.4.2～H25.4.1生まれの子どもと保護者	30組	5,100円
亀22	4歳児体操	15:00～15:50	火	4/14～7/14（12回）	H23.4.2～H24.4.1生まれの子どもと保護者	40人	6,120円
亀23	5・6歳児体操 NEW	16:00～17:00			H21.4.2～H23.4.1生まれの子どもと保護者	50人	6,120円
亀24	ママヨガ	10:00～11:00	水	4/8～7/8（12回）	お母さんとH26.4.2以降に生まれた子	30組	7,320円
亀25	こども体操1・2年生コース	15:30～16:30		4/15～7/1（10回）	小学1～2年生	50人	5,100円
亀26	こども体操3～6年生コース	16:40～17:40	水	4/15～7/1（10回）	小学3～6年生	50人	5,100円
亀27	キッズチア Aコース ※通年教室	15:00～16:00		4/1～8/26（18回）	H21.4.2～H23.4.1生まれの子ども	各40人	9,180円
亀28	キッズチア Bコース ※通年教室	16:00～17:00	木	4/9～7/9（12回）	小学1～6年生	各30人	9,180円
亀29	こどもバレエ Aコース	15:30～16:30		4/9～7/16（13回）	H21.4.2～H23.4.1生まれの子ども	各30人	6,630円
亀30	こどもバレエ Bコース	16:30～17:30	金	4/10～7/31（15回）	小学1～3年生	各50人	6,630円
亀31	ミニバスケットボール 1・2年生コース	15:30～16:30			小学1～2年生	各50人	7,650円
亀32	ミニバスケットボール 3～6年生コース	16:40～17:40	火	4/10～7/10（12回）	小学3～6年生	各30人	7,650円
亀33	キッズ空手	16:30～17:30		4/14～6/30（10回）	小学1～6年生	各30人	5,100円
亀34	こどもマスターズスイミング ※通年教室	16:30～18:00	月・水	4/6～7/8（19回）	小学3～6年生かつ4泳法で25m泳げること	各30人	10,640円
亀35	5・6歳児スイミング（水曜コース）	15:00～16:00	水	4/8～7/8（12回）	H21.4.2～H23.4.1生まれの子ども	各40人	6,720円
亀36	5・6歳児スイミング（金曜コース）	15:00～16:00	金	4/10～7/10（12回）			6,720円
亀37	こどもスイミング木曜 1～6年生コース	16:10～17:10	木	4/9～7/9（12回）	小学1～2年生	各60人	6,720円
亀38	こどもスイミング木曜 1～6年生コース	17:20～18:20			小学1～6年生		6,720円
亀39	こどもスイミング金曜 1～2年生コース	16:10～17:10	金	4/10～7/10（12回）	小学1～2年生		6,720円
亀40	こどもスイミング金曜 1～6年生コース	17:20～18:20			小学1～6年生		6,720円

〈注意事項〉
※卓球・ソフトテニス教室は5月頃区報で募集します。
※キッズチア・こどもマスターズスイミングは、1期の受講生が2・3期と優先的に受講可能となります。

当日参加型教室★ ワンタイムレッスンもおおすすめです！

1回ごとのお支払いでご参加いただける「ワンタイムレッスン」は当日券発機でチケットをご購入いただくシステムなので、事前のお申込みは不要のお手軽な教室です。
また、この他にもトレーニング室利用料金でご参加いただけるショートエクササイズや、プールでのサービスパログラム等も実施しています。詳しくはホームページ、または直接亀戸スポーツセンターへお問合せください。

プログラム名	曜日	時間	詳細
エアロピクス	火	10:00～11:00	受講料:1回につき500円(4月以降510円) ご用意いただくもの: ジャージ等のスポーツウェア、 エアロピクスは室内履き、 ロッカー代、汗拭き用タオル等。 その他:更衣室にシャワー等あります。
ヨガ	水	19:15～20:15	
ヨガ	木	9:30～10:30	
エアロピクス	木	10:45～11:45	

PRO-ADVANCE CORP.

株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東品川2-6-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
http://www.proadvance.co.jp

株式会社
ダイケングループ

- 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

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

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

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。

皆様からの仕事のご依頼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.sjc.ne.jp/koto

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

《事業内容》 ◆公共施設の管理運営（指定管理者制度・PF事業）◆総合ビルメンテナンスマン（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

株式会社 J-REC

東京都練馬区関町南1丁目12番4号
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.j-rec1986.co.jp

◆ビルメンテナンスマン業務：日常清掃 定期清掃 窓ガラス清掃
ハウスマン・ハウスマン・カーペットクリーニング
◆設備電気保守点検及び清掃：貯水槽、受水槽、高架水槽の清掃
空調室内機、室外機ファン・フィルター等の清掃

・特殊清掃・遺品整理・消臭消毒

まずは弊社にご相談ください。
無料で見積を承ります。

ティービーエム(株) 0120-547-100
建物総合管理 東京都練馬区光が丘2-10-1-2506 ☎03-6909-2633

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881

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	4/9～6/18 (10回)	40人	5,100円
深2	シルバー体操	水①	9:30～10:45	水	4/8～6/24 (10回)	各60人	3,500円
深3	シルバー体操	水②	11:00～12:15				3,500円
深4	シルバー体操	金	13:30～14:45	金	4/10～6/19 (10回)		3,500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	4/7～6/23 (10回)	各50人	5,600円
深6	ストレッチ体操		13:30～14:30				5,600円
深7	リフレッシュ体操		10:30～12:00	金	4/10～6/19 (10回)		5,600円
深8	シェイブ	シェイブ	19:00～20:15	火	4/7～6/23 (10回)		5,600円
深9	ソシャルダンス		19:00～20:30	木	4/9～6/18 (10回)		7,100円
深10	ヨガ	水	13:30～14:30	水	4/8～6/24 (10回)	各40人	5,600円
深11	※ヨガ	土①	9:30～10:30	土	4/11～6/20 (10回)		5,600円
深12	※ヨガ	土②	11:00～12:00				5,600円
深13	バドミントン		19:00～20:30	火	4/7～6/23 (10回)	80人	5,600円
深14	中級者バドミントン		10:00～11:30	水	4/8～6/24 (10回)	30人	5,600円
深15	卓球		19:00～20:30	火	4/7～6/23 (10回)	各40人	5,600円
深16	ソフトテニス			水	4/8～6/24 (10回)	各20人	5,600円
深17	弓道						5,600円
深18	柔道						

※「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。抽選となった場合1人の方が両方の教室を受講することはできません。

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19	レディースバドミントン	10:00～11:30	金	4/10～6/19 (10回)	80人	5,600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	9:20～11:40	土	4/11,25,5/16,23,6/13,27(6回)	小学1～6年生	180人	1,800円	
深20	産後ママのシェイプ	13:30～14:30	金	4/10～6/19 (10回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	25組	6,100円	
深21	※ママ&ベビー体操	火	9:30～10:20	火	4/7～6/23 (10回)	各30組	6,100円 双子7,100円	
深22	※ママ&ベビー体操	木	10:00～10:50	木	4/9～6/18 (10回)		6,100円 双子7,100円	
深23	※ママ&ベビー体操	金	9:30～10:20	金	4/10～6/19 (10回)		6,100円 双子7,100円	
深24	※ママ&ベビー体操	土		土	4/11～6/20 (10回)		6,100円 双子7,100円	
深25	※ママといっしょのひよこ体操	水①	10:00～10:50	水	4/8～6/24 (10回)		6,100円 双子7,100円	
深26	※ママといっしょのひよこ体操	水②	11:00～11:50				6,100円 双子7,100円	
深27	※ママといっしょのひよこ体操	木		木	4/9～6/18 (10回)	各25組	6,100円 双子7,100円	
深28	※ママといっしょのひよこ体操	金	10:30～11:20	金	4/10～6/19 (10回)		6,100円 双子7,100円	
深29	※ママといっしょのひよこ体操	土	11:00～11:50	土	4/11～6/20 (10回)	各20人	6,100円 双子7,100円	
深30	ホップこども体操	13:30～14:30	金	4/10～6/19 (10回)	H23.4.2～H24.4.1生まれの子	60人	5,100円	
深31	ステップこども体操	14:40～15:40			H22.4.2～H23.4.1生まれの子	70人	5,100円	
深32	ジャンプこども体操	15:50～16:50	水	4/8～6/24 (10回)	H21.4.2～H22.4.1生まれの子	80人	5,100円	
深33	ガンパ体操	16:10～17:20				小学1～3年生	35人	5,100円
深34	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15～17:15	火	4/7～6/23 (10回)	小学1～6年生	40人	5,100円	
深35	柔道	19:00～20:30	水	4/8～6/24 (10回)	小中学生	20人	5,100円	
深36	ミニバスケットボール	A		4/8～6/24 (10回)	小学1～3年生	各60人	5,100円	
深37	ミニバスケットボール	B			小学4～6年生		5,100円	

※「ママ&ベビー体操」および「ママといっしょのひよこ体操」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。抽選となった場合1人の方が2教室以上を受講することはできません。

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191

有明 スポーツ

検索

★有明スポーツセンターでは、平成27年5月～7月末に緊急配管工事を予定しています。例年と比べ教室開催日数等が変更となっています。ご注意ください。

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	4/2～8/27 (17回)	25人	8,670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	ボティアート体幹エクササイズ	12:30～13:30	火	4/7～7/28 (11回)	40人	6,160円
有3	おめざめヨガ	10:00～11:15	金	4/10～7/31 (12回)	各50人	6,720円
有4	ヨガ	19:15～20:30				6,720円
有5	バドミントン	10:30～12:00	火	4/7～7/28 (11回)	45人	6,160円
有6	エンジョイナイトスイム	19:15～20:30	水	4/8～7/15 (8回)	各40人	5,280円
有7	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	4/10～7/17 (10回)		6,600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8	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	木	4/9～7/30 (12回)	50人	6,720円
有9	レディースアクアピクス	10:00～11:00	火	4/7～7/14 (9回)	35人	5,940円
有10	女性水泳	10:00～11:15	水	4/8～7/15 (8回)	55人	5,280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
有塾	小学生有明スポーツ塾	13:30～15:30	土	4/18～3/5(14回)	小学1～6年生	80人	4,200円
有11	ヘビママ産後ビューティー	10:20～11:20	水	4/8～8/26(13回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	40組	13,260円
有12	※1バ&ママファミリーエクササイズ	10:30～11:30	土	4/4～7/25(11回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	6,710円 子2人7,810円
有13	1歳クラス	11:30～12:30	金	4/10～7/17(10回)	歩行可能から2歳未満の子と保護者	各35組	6,100円 双子7,100円
有14	親子体操	2歳クラス	木	4/9～7/16(10回)	H254.2～H26.4.1生まれの子と保護者		6,100円 双子7,100円
有15	3・4歳クラス	11:00～12:00	火	4/7～7/14(9回)	H23.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者	40人	5,490円 子2人6,390円
有16	キッズ・ビート体操	15:30～16:30		4/7～7/21(10回)	H21.4.2～H24.4.1生まれの子		5,100円
有17	4歳クラス	15:00～15:50	金	4/10～7/17(10回)	H23.4.2～H24.4.1生まれの子	45人	5,100円
有18	幼児体操	5・6歳クラス	16:00～17:00	水	H21.4.2～H23.4.1生まれの子	各40人	5,100円
有19	こども体操	1～3年生クラス	15:45～16:45		小学1～3年生		4,080円
有20	有明キッズチア	17:00～18:15	木	4/9～7/16(9回)	小学1～6年生		4,590円
有21	STD	17:15～18:05	金	4/10～8/21(15回)	小学1～6年生	各30人	7,650円
有22	※2 ヒップホップ	EXP			小学1～6年生		7,650円
有23	3・4歳親子クラス	12:45～13:35	土	4/11～3/12(年15回)	H23.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者	30組	10,650円 (年額)
有24	田中光監修	5・6歳クラス			H21.4.2～H23.4.1生まれの子	各30人	9,150円 (年額)
有25	こども体操塾	1～3年生クラス			小学1～3年生		9,150円 (年額)
有26	サッカー教室	10:00～11:30	日	4/11～3/26(年20回)	小学1～6年生	各35組	10,200円 (年額)
有27	ミニバカホー教室	9:30～10:30			おもむの取れた横断3歳～満4歳の子と保護者		10,200円 (年額)
有28	親子水泳(土)	10:40～11:40	水	4/11～7/18(10回)	おもむの取れた横断3歳～満4歳の子と保護者	各35組	7,100円
有29	親子水泳(日)	9:30～10:30			おもむの取れた横断3歳～満4歳の子と保護者		7,100円
有30	こども水泳	17:00～18:15	木	4/9～7/16(10回)	小学1～6年生	各50人	6,390円
有31	幼児水泳(水)	A	14:50～15:50	火	4/8～7/15(8回)		4,480円
有32	幼児水泳(木)	B	16:00～17:00	水	4/9～7/16(10回)	各35人	5,600円
有33	幼児水泳(金)	15:45～16:45	木	4/9～7/16(10回)	H21.4.2～H23.4.1生まれの子		5,600円
有34	こども水泳	水	17:10～18:25	水	4/8～7/15(8回)	各50人	4,480円
有35	こども水泳	木	4/9～7/16(10回)	木	4/9～7/16(10回)		5,600円
有36	こども水泳	金	17:00～18:15	金	4/10～7/17(10回)	各50人	5,600円
有37	こども水泳	火	4/7～8/18(14回)	火	4/7～8/18(14回)		7,140円

※1. 有12バ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様対象です。なお、保護者の方が1名追加となる場合、別途4,400円が必要です。

※2. ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。マスタークラスはEXPクラスを2年以上受講した方、または講師が同等のスキルを認めた方が受講できます。

深川スポーツセンターからのお知らせ

平成27年7月から
平成28年8月末までの期間
深川スポーツセンターの
全面改修工事を行います



上記期間のスポーツセンターは、休館となります。ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承のほどお願いいたします。なお、工事期間は予定です。リニューアルオープンなどの詳細は、区報または健康スポーツ公社ホームページにてお知らせいたします。

★★★お問い合わせ★★★

(公財)江東区健康スポーツ公社 深川スポーツセンター
江東区越中島1-2-18 TEL:03-3820-5881

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

有明スポーツセンターからのお知らせ

平成27年5月から7月末までの期間
緊急配管改修工事を行います



上記期間内にプール、トレーニング室等が休場となります。休場期間は室場によって異なります。詳細が決まり次第、スポーツセンターホームページ等でお知らせいたします。ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくをお願いいたします。

★★★お問い合わせ★★★

(公財)江東区健康スポーツ公社 有明スポーツセンター
江東区有明2-3-5 TEL:03-3528-0191

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 ☎135-0016
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999

消火器、消防設備・油の防除

株式会社 小久保商店

江東区深川2-21-2
TEL 03-3641-2324
FAX 03-3642-2321

オフィスビルから住宅まで
快適で安全な環境を

最先端の技術とシステムでご提供します。



■総合ビルメンテナンス

株式会社 リンレイサービス

江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸6-26-5
TEL: 03-3681-1163

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

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/shitamachi
(web) http://www.shitamachi.net



健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1

☎3647-5402

健康センター

検索

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00~10:00	火	4/7~6/30(5/5を除く)(12回)	おおむね40歳以上	各45人	7,320円
健2	リフレッシュ体操	10:10~11:10	火	4/7~6/30(5/5を除く)(12回)			7,320円
健3	ビューティーシェイプ	11:30~12:30	火	4/7~6/30(5/5を除く)(12回)			7,320円
健4	バレトンビューティー	19:00~20:00	火	4/7~6/30(5/5を除く)(12回)	一般	各50人	7,320円
健5	ロコモヨガ	9:15~10:15	水	4/1~6/24(4/29と5/6を除く)(11回)	一般		6,710円
健6	パワーヨガ	19:00~20:00	水	4/1~6/24(4/29と5/6を除く)(11回)	一般		6,710円
健7	yoga	9:15~11:15	木	4/9~6/25(12回)	一般		7,320円
健8	コアセットヨガ	11:30~12:30	木	4/9~6/25(12回)	一般		7,320円
健9	カロリーバーナーエアロ	19:00~20:00	木	4/9~6/25(12回)	一般		7,320円
健10	フラダンス	19:00~20:00	金	4/10~6/26(5/15を除く)(11回)	一般		6,710円
健11	スタイルアップピラティス	9:15~10:15	土	4/11~6/27(12回)	一般		7,320円
健12	マットピラティス	10:30~11:30	土	4/11~6/27(12回)	一般		7,320円
健13	ボクササイズ	18:00~19:00	土	4/11~6/27(12回)	一般		7,320円
健14	気功	11:00~12:30	日	4/5~6/28(5/3を除く)(12回)	一般		7,320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
健15	わくわく親子体操	10:45~11:45	水	4/1~6/24(4/29と5/6を除く)(11回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子どもと保護者	25組	6,710円



バレトンビューティー



パワーヨガ

安全に運動を楽しむために
メディカルチェックを受けよう！

健康センターからのお知らせ

※健康センターのトレーニングルームは会員制です。ご利用にあたっては、こちらのメディカルチェックの受診が必要です。

健康センターでは、運動負荷心電図検査を含むメディカルチェックを受診することができます。運動時の心臓のチェックをするので、狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。これから運動を始めようと思っている方、医師から運動をすすめられている方、ご自身の体力レベルを知りたい方などにお勧めです。また、受診後は健康センターのトレーニングルームがご利用いただけます(別途有料)。

【メディカルチェックの内容】

血圧測定・血液検査(14項目)・問診・聴打診・安静時心電図検査・運動負荷心電図検査・超音波骨密度検査

日 程：毎月 金・土曜日の午前中(月4回程度) 事前予約制
対 象：中学生を除く15歳以上の方
費 用：Aコース 7,000円
Bコース 5,000円(要：3ヶ月以内の血液検査14項目データ)
申 込：電話(3647-5402)または健康センター1階窓口(東陽2-1-1)

あなたの近くにもきっとある！
スポーツセンター MAP

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 本町駅 徒歩10分
- 都営地下鉄大江戸線 本町駅 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 本町公園 徒歩3分 本町四丁目 徒歩5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

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
- ゆりかもめ線 有明駅 徒歩15分
- 国際展示場駅 徒歩15分
- 都営バス 有明一丁目 徒歩3分 有明テニスの森 徒歩7分

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 亀戸水神駅 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

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
- 都営地下鉄有明線 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

⑥ 東砂スポーツセンター 東陽4-24-1 ☎ 5606-3171

交通機関

- 東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩20分
- 都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分
- 都営バス 東陽町駅 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

⑦ 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 徒歩8分 東陽操車所前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分

スポーツセンターの利用について

スポーツセンターっていろんなことをやってます！

今回は江東区と協力して実施している「いきいきフォローアップ教室」をご紹介します。

いきいきフォローアップ教室とは

江東区が高齢者の介護予防のために実施する二次予防プログラム(もっといきいきトレーニング、いきいきトレーニングなど)の終了者を対象に、運動の習慣化、運動機能の維持・向上を図る教室で、区とスポーツセンターが協力して実施しています。参加費は無料です。

教室に参加しながら、スポーツセンターで行われているほかのプログラムや設備を知って、自分らしい介護予防の取り組み方を見つけましょう。

次のような方におすすめします

- ・二次予防プログラム終了後、運動する機会がなくなる方
- ・スポーツ施設を利用してみたいけど、一人では気おくれする方など

対象者

区が実施する二次予防プログラムを終了した方

※ご自身が対象者かわからない場合は、地域を担当する長寿サポートセンターまたは高齢者支援課にお問い合わせください。

プログラムの内容

- ・ストレッチ ・筋力トレーニング
- ・バランストレーニング
- ・リズムエクササイズ
- ・レクリエーション ・健康体操
- ・体力測定(2か月ごと)

※メニューは、担当インストラクターや参加者の状況に応じて変わります。



教室の様子

実施施設

スポーツ会館 東砂スポーツセンター 深川北スポーツセンター
健康センター(健康センターは4月から実施予定)

参加申込・相談

お住まいの地域を担当する長寿サポートセンター・長寿サポートにご連絡ください。専門スタッフが、現在の状態やご希望などを伺いながら、教室の説明、参加手続きを行います。

問合せ

江東区役所 高齢者支援課 地域福祉係 電話：03-3647-9468

第68回江東区民体育大会 優勝者・チーム

●バスケットボール(小学生の部)

小学生男子の部 深川ミニバスケットクラブ
小学生女子の部 深川ミニバスケットクラブ

●ライフル射撃

SFRP-60の部 笠井 真吾
ARS-60の部 小松原 純子
HR-40の部 笠井 真吾
ARP-60の部 笠原 和男

●クレ射撃

トラップの部A 堀 洋通
トラップの部B 北 園 佐和子
トラップの部C 佐 藤 一
スキートの部A 牛 島 哲夫
スキートの部B 幸 田 由香
スキートの部C 岡 部 義一

●スキー

一般男子2部 杉 山 裕一
一般男子3部 小 泉 茂

一般男子4部

一般女子2部

オープン競技小学生男子

オープン競技小学生女子

オープン競技初級女子

●駅伝競走

一般

壮年

中学

女子

●武術太極拳

個人競技

入門太極拳男女混合

初級太極拳男女混合

24式太極拳女子80歳以上

24式太極拳女子70歳代

24式太極拳女子60歳代

24式太極拳男子60歳代

本 間 敏 夫

相 原 重 紀

黒 田 光 志

黒 田 知 里

安 達 貴 子

江東シスターズ のぞみ

おいかけ隊

深川三上陸上部A

江東区立亀戸中学校A

24式太極拳男子59歳以下

24式太極拳女子59歳以下

48式太極拳88式太極拳男女混合

総合太極拳男女混合

陳式太極拳男子

陳式太極拳女子

器械(32式剣)男子

器械(32式剣)女子

短器械(扇)男女混合

器械(42式剣)女子(公開競技)

公開競技

24式太極拳(套路通り)

24式太極拳(フォーム)の部

器械(32式剣)

揚式太極拳・48式太極拳(公開競技)

短器械(扇)(公開競技)

陳式太極拳(公開競技)

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技

公開競技



株式会社 ユニフィットライフ
レンタル江東営業所

- ・レンタルマット・モップ
- ・ハウスクリーニング
- ・リサイクルトナー
- ・ウォーターサーバー

〒136-0076 東京都江東区南砂3-3-6

共同砂町ビル3階

TEL: 03-3645-7371

FAX: 03-3645-7412

http://www.unimat-life.co.jp

わが街江東に **オリンピック パラリンピック** がやってくる!! 第5回

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック大会まであと5年となりました。

江東区内でもさまざまな競技が開催される予定です。
第5回となる今号では、水泳競技が開催される「辰巳地区」について紹介します。

江東区辰巳は多くの水泳愛好者から「聖地」と呼ばれていることをご存じですか？もちろんそれは1993年8月にオープンした「東京辰巳国際水泳場」のある場所だからです。この会場ではさまざまな国際大会が開催され、たくさんの記録が生まれたことは、多くの方の記憶に鮮やかに残っているのではないのでしょうか？

さて、この辰巳という場所は、大正15年から埋め立てられた土地です。埋め立て当時は、辰巳1・2丁目辺りは7号埋立地、また辰巳3丁目周辺は12号埋立地と呼ばれていました。それ以前の江戸時代には深川あたりがこの「辰巳」と呼ばれていたそうですが、これは当時の中心地であった江戸城から見て辰巳の方角、つまり「南東」にあたることからそう名付けられていたようです。

第2次世界大戦中にはこのあたりで農作物が作られたり、また終戦後はGHQ※注の資材置き場にもなっていました（辰巳小学校HPより抜粋）
その後、1968年（昭和43年）に東京都でも有数のマンモス団地である都営辰巳団地が入居開始となり、現在では大型タワーマンション等も建設されるなど、昭和から平成にかけて大きく変貌を遂げた水と緑豊かなまちとなっています。

2020年のオリンピックでは、辰巳国際水泳場のすぐ近くである「辰巳の森 海浜公園」内に、新たに「オリンピックアクアティクスセンター」が建設されます。2万もの客席を有するこの会場では、競泳・飛込み・シンクロナイズドスイミング等の競技が行われ、オリンピック開催後には東京都の施設として一般の方も利用可能な施設となる予定です。
またアクアティクスセンターの隣には「ポロアリーナ」が建設されます。この会場では水球等が開催されますが、仮設の会場のためオリンピック開催後は解体される予定となっています。

夏の大会の代表競技とも言える水泳競技が数多く開催されるまち「辰巳」。たくさんの記録やドラマが生まれるこの場所は、これまでも、これからも「水泳の聖地」として多くのスイマーから憧憬の地としてあり続けることでしょう。

※注）連合国軍最高司令官総司令部の略

日本ユニシスバドミントン部選手 「スーパーシリーズファイナル2014」 女子ダブルスで日本人初の優勝

女子ダブルス 高橋礼華選手・松友美佐紀選手

フィットこうとう7月号で紹介しました日本ユニシスバドミントン部選手が、今度は12月にアラブ首長国連邦のドバイで行われました「スーパーシリーズファイナル2014」女子ダブルスで日本人初の優勝を果たしました。



▲左から高橋礼華選手、松友美佐紀選手
写真は日本ユニシスバドミントン部HPより

スーパーシリーズファイナルは、年間12大会開催されるスーパーシリーズの上位8人、8組のみが出場できる大会です。

女子ダブルス高橋・松友選手は、1次リーグを1位で通過。決勝戦では、ロンドン五輪金メダルで世界ランキング1位の中国ペアに2-0で勝利し、2008年からスタートしたこの大会で、全種目を通じて日本人初の優勝を飾りました。

また、早川賢一・遠藤大由選手は、男子ダブルスに出場し第3位に入賞しました。

この4名の選手は江東区に本社のある日本ユニシス株式会社（本社：江東区豊洲）実業団バドミントン部に所属する選手です。日本ユニシスの選手は日頃から、江東区内のスポーツ施設で厳しい練習を重ねています。

これからも地元江東区から世界で活躍するトッププレイヤーが生まれますように、そして2016年のリオデジャネイロオリンピック出場とメダル獲得、2020年東京オリンピックでの活躍を期待して皆さんで応援しましょう。

高橋礼華選手 コメント

「私たちが目標としていたスーパーシリーズファイナルという大きな舞台で優勝でき、とても嬉しく思います。厳しい試合がたくさんありましたが、自分たちらしいプレーを貫くことができ、この結果に繋がったと思います。たくさんの方々に応援していただき感謝の気持ちでいっぱいです。2015年はオリンピックレースも始まるので、気を引き締めて二人で頑張りたいと思います。たくさんのご声援ありがとうございました」

松友美佐紀選手 コメント

「今年の目標のひとつであったスーパーシリーズファイナルで結果を出すことができ、嬉しく思います。いつもたくさんの方々に応援していただいているおかげです。本当にありがとうございます。2015年はオリンピックレースが始まります。今回の経験を活かし、感謝の気持ちを忘れず、二人でしっかりレースを戦い抜き、リオへの切符をつかみとりたいと思います。これからもどうぞ応援よろしく願いいたします」

『からだ』と『環境』に優しい緑豊かな自然の芝生 専用グラウンドだから試合がたくさん



小学生サッカー選手
募集中

幼稚園児・保育園児
無料サッカー教室もあります

社会人チームも選手募集中

「親の負担（当番・役員）が無い」「送迎有」「平日練習有（平日のみ可）」「LED 夜間照明」

ベイエリア・フットボール・クラブ 検索 江東区新砂 3-7

健康センター

参加費無料

健康講演会

お知らせ

がん出前講座

江東区では亡くなる方の3人に1人ががんで死亡し、60歳代で死亡者数が急増しています。がんは自覚症状が無いまま進行します。早期発見の大切さ、がんになりにくい体づくりについて学びませんか。

日時：平成27年3月22日（日）午後1時30分～午後3時30分
場所：江東区健康センター4階会議室（江東区東陽2-1-1）
講師：がん研有明病院健診センター長 土田知宏氏
がんセンター・ソリューションズ株式会社
代表取締役社長 桜井なおみ氏（がん体験者）

定員：100名
申込：3月5日（木）午前9時から電話で先着順 ☎3647-5402
内容：がん検診について、がんになりにくい体づくり・がん体験者の話



土田知宏氏



桜井なおみ氏

ランナーズセミナー

“マラソン完走請負人” 牧野仁氏によるランナーズセミナーを開催します。

日時：平成27年3月29日（日）午後2時00分～午後4時00分
申込：平成27年3月15日（日）午前9時から健康センター窓口または電話にて（申込順）
＊詳細は、江東区報 3月11日号に掲載いたします。

カラダを動かす、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
トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ
資料請求は
こちら

フリー
コール 0077-78-0550

TOP Indoor Stage

サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

見学歓迎！
スクール生募集中！

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



“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三越町 2-15-5 TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732

http://www.dikd.co.jp

初心者
無料指導
あり!!

筋力UP

トレーニング未経験者大歓迎!!
丁寧にご案内いたします!!

シェイプ
アップ

健康管理

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。
2015年2月28日まで有効 ※料金は税抜
※当店のご利用が初めての方に限りです