

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.90 平成27年(2015年)9月11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

10月12日(月・祝)

体育の日

イベント開催!

KID'S DANCE



ダンス発表会

各教室で練習してきた
成果を披露!



★キッズダンス発表会
亀戸スポーツセンター ▶ **14:30 開演**

★ハワイアンフラ発表会
深川北スポーツセンター ▶ **13:30 開演**

※見学希望の方は室内履きを
ご用意ください。 **入場無料**

各センターでさまざまなイベントを開催! 詳しくは中面をご覧ください。

体育の日無料公開

プール

9:30~21:45 (最終入場 21:30)



- ◆スポーツ会館 (水泳大会終了後、18時30分より公開予定)
- ◆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



- * おおむね3歳以上のオムツを使用していない方が利用できます。
- * 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル等をご用意ください。販売・レンタル等はありません。
- * こどもだけの利用には制限があります。

トレーニング室

9:00~21:50 (最終入場 21:30)



- ◆スポーツ会館 ◆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 ※深川スポーツセンターは休館中です。

トレーニング室利用に関して

- * 中学生を除く15歳以上の方が利用できます。
- * 運動の出来る服装と室内履きをご用意ください。販売・レンタル等はありません。



スポーツ会館					北砂1-2-9 ☎ 3649-1701
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	高校生以上	100組 (200人)		
柔道教室	9:00~12:00	小学生以上経験者	各30人	当日OK!	
剣道教室	9:00~12:00	小学生以上			
高校生弓道大会	9:00~17:00	高校生 (3人1組団体戦)		事前 9/11~9/25	
トランポリン	9:30~10:45	小学生以上	—	当日OK!	
スラックライン			—		
室内雪合戦	11:00~12:30		30人		
初代スガ館 Brothers	13:00~14:00			当日OK!	
ファンクショナルトレーニング	14:10~14:55				
ソネササイズ 初級&中級	15:10~15:55		各60人		
ZUMBA	16:05~16:50				
リラクストストレッチ	16:55~17:20	一般			
骨盤調整ヨガ	9:30~10:30		各25人	事前 9/11より先着順	
脂肪燃焼エクササイズ	10:45~11:45				
ベストダイエット栄養講話	11:55~12:25				
合気道教室	13:00~17:00	小学生以上	各30人	当日OK!	
なぎなた教室	13:00~17:00				
バドミントン無料公開	18:00~21:30	どなたでも	—		
卓球無料公開	18:00~21:30				
水泳大会	9:00~18:00	小学生以上		事前 9/18まで	

亀戸スポーツセンター					亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
太極拳	9:00~10:30		各100人		
燃やせ体脂肪 ～スーパードアロピクス～	10:40~12:10	一般			
骨盤矯正エクササイズ	9:00~ 9:30				
アロマヨガ	9:45~10:45				
耳つばさ フットセラピーセルフケア	11:00~12:00		各30人	事前 9/11より先着順	
親子もOK! ヒップホップ	17:00~18:00	どなたでも			
マッスルサーキット	18:30~19:30				
締めストレッチボール	20:00~20:45				
からだ測定会	① 9:30~11:00 ② 15:00~16:30	一般	各20人		
30歳からの ロコモ度チェック	11:30~13:00				
バスケットボール無料公開	18:00~21:30				
カーディオマシンリレー	終日		—	当日OK!	
足ツボ体験コーナー		どなたでも			
アクアビクス	9:45~10:45	一般	30人	事前 9/11より先着順	
水中キッズパーク	9:30~11:30	小学生まで	—	当日OK!	
クロール教室	11:00~11:45	一般	各30人	事前 9/11より先着順	
水中ウォーキング	13:00~13:45				
水中ウオーキング	13:00~13:45	小学生まで	20人	当日OK!	
ゴザ1グランプリ!	14:00~15:00	小学生以上	30人		
親子でクロールを練習しよう	15:00~15:45	親子	20組	事前 9/11より先着順	
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
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
キッズパーク	9:00~11:10	幼児と保護者	—		
みんなで練功十八法	9:15~10:00	一般	50人		
Little Wings & joy 発表会	10:15~10:30	どなたでも	—		
ZUMBA	10:50~11:50		50人		
頭の体操ステップ	11:30~12:00	一般	30人		
エアロピクス	12:00~13:00		各50人	当日OK!	
リフレッシュ体操	13:30~14:30	50歳以上			
ヨガ	13:30~14:30	一般	40人		
ボールファイト 室内雪合戦	15:00~17:00	幼児～高齢者	50人		
3ヶ月で体を変える 食事講座	16:30~17:20	一般	30人		
フットサル無料公開	18:00~21:30	どなたでも (中学生以下は保護者同伴)	—		
リラクストストレッチボール	19:00~19:30	一般	20人		
浮島で遊ぼう	① 9:30~10:50 ② 15:30~18:00		—		
水上ゴザ走り	11:00~11:45	小学生以上 (保護者付き添いで あれば幼児も可)	40人	当日OK!	
宝探し	① 12:00~12:15 ② 14:30~14:45		—		
水上ゴザ走りDX	12:30~13:10		30人		
ヌードルコース	13:30~14:30	一般	20人		
楽に泳ごう! フォーム改善講座 (クロール・平泳ぎ限定)	15:00~16:00 (講義:3F) 16:00~17:15 (実技:プール)	一般	25人	事前 9/11より先着順	
25mタイム計測	17:20~18:00	25m以上泳げる 小学生以上	30人	当日OK!	
飛び込みレッスン	18:30~19:15	一般	20人		

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。また、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。

申込方法の表記のご案内

事前 午前9時から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）

イベントに参加されるみなさまへ
～イベント参加に関する注意事項～

●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を除く）
●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）また、中学生以下の方が18時以降に参加される場合は、15歳以上の保護者(中学生は除く)の同伴が必要です。
●プールで開催されるイベントにご参加の際は、水着・水泳帽が必要です。また、中学生以下の方が18時以降に参加される場合は保護者(18歳以上)の同伴が必要です。
●プールのご利用はおおむね3歳以上のオムツを使用していない方が対象です。
●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。

深川北スポーツセンター					平野3-2-20 ☎ 3820-8730
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		—		
ZUMBA	9:15~10:15	一般	60人	当日OK!	
癒されヨガ	9:15~10:15		35人		
からだコーディネーション	9:30~10:30	年長～小学3年のこども(保護者同伴)に限り、こども1人まで	15組	事前 9/11より先着順	
体組成測定会	① 10:00~11:30 ② 14:00~16:30		① 9人 ② 15人		
ローインパクトエアロ	10:30~11:15			当日OK!	
ボールでシェイプ	11:30~12:15		各30人		
ワンポイントストレッチ	12:20~12:35				
キックボクササイズ	14:00~14:45	一般			
コアトレーニング	15:00~15:45		60人		
ワンポイントストレッチ	15:55~16:10				
エアロ!エアロ!!エアロ!!!	16:25~17:40		各30人		
脚・腰・お腹トレーニング	16:30~17:15				
燃焼エアロ45	17:30~18:15				
ビーチボール無料公開	18:30~21:30	どなたでも	—		
浮島で遊ぼう	9:30~11:30				
水中エクササイズ	10:00~11:00	中学生以上	30人		
大人の日泳教室 (①初級者、②中級者)	12:00~13:00	高校生以上	各10人	事前 9/11より先着順	
親子DEチャレンジ水泳教室	14:15~15:15	暑を付けて一人で泳げる小学4年生までのこどもと保護者	25組		

有明スポーツセンター					有明2-3-5 ☎ 3528-0191
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
バブルサッカー大会 (午前の部)	10:00~13:00	小学1～3年生 一般	各40人	事前 9/11より先着順	
バブルサッカー大会 (午後の部)	13:30~16:30	小学4～6年生 一般	4チーム		
ピラティス	10:30~11:30			当日OK!	
呼吸法ダイエット30 ＆コアトレ30	12:00~13:00	一般	—		
簡単ロコモチェック	15:00~16:00				
卓球無料公開	9:00~21:30	どなたでも			
浮島で遊ぼう	終日	小学生まで			
親子で学ぶパパ・ママのための ワンポイント水泳指導教室	10:00~11:00	おむつのとれた頃 3歳～満6歳の 未就学児と保護者	30組		
水中宝探し	① 11:10~11:40 ② 13:00~13:30	小学生まで	各50人		
親子で学ぶパパ・ママのための ワンポイント水泳指導教室	13:30~14:30	小学生と保護者	30組	事前 9/11より先着順	
個人水泳記録会(25m)	① 14:40~15:10 ② 19:00~19:30	どなたでも	各20人		
青空ハワイアンフラ	9:00~10:00				
SORA YOGA	13:30~14:30	一般	各30人		
施設内で大探索! 有明〇〇を探せ	10:00~14:00	どなたでも	200人	当日OK!	



27年度 体育の日スポーツイベント（屋外スポーツ施設） 内容等詳細のお問い合わせ：屋外スポーツ施設事務所（夢の島競技場内） ☎ 3522-0846

少年少女サッカーまつり 夢の島競技場 夢の島1-1-2 ☎ 3522-0846
時間 9:30~16:00 対象 区内在住・在学小学生(保護者同伴) 参加費 無料
申込方法 ◆内容・申込方法：バン食い競争(3年生以下)、障害物競走(全学年)、1200m走(4年生以上)の個人参加競争とPK合戦やリレー等のチーム(要事前登録)対抗競技が楽しめます。
※チーム対抗競技は事前(9/18(金)まで)にチーム登録が必要です。未登録チームは参加できません。
個人参加競技は当日9:30までに現地に申込みください。運動のできる服装でお越しください。

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 区内在住・在学小・中学生40人(抽選) 参加費 無料
申込方法 ◆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 屋外スポーツ施設事務所へ ◆締切9/24(木)必着

体育の日軟式野球大会 夢の島競技場 夢の島1-1-1 ☎ 3521-8265
時間 8:30~16:00 対象 区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム(※選抜加盟チームは3部4部のみ)16チーム(公開抽選) 参加費 3,500円
申込方法 ◆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 屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内)へ
◆締切9/24(木)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9/27(日)午前10時から 代表者会議10/4(日)午後4時半から

体育の日ターゲットボードゴルフ大会 新砂運動場 新砂3-9-1 ☎ 3648-6610
時間 9:00~12:00 対象 16歳以上の方(基本ルールを理解していること) 参加費 400円
申込方法 ◆(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)当日に、新砂運動場の管理事務所に受け付けします。※運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。

《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(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

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(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)

有限会社 アクアティック
〒135-0042 東京都江東区木場 5-6-36-1003
TEL: 03-5809-9400
FAX: 03-5809-9438
http://www.aquatic.co.jp

快適な居住空間の創造を通じて
一步先の『豊かさ』を追求する
『生活環境創造企業を目指して』

■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6-2-6-5
TEL: 03-3681-1163

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

9月30日休まで
リオネット防水型補聴器キャンペーン
対象：全6機種(通常販売価格 138,000円~340,000円)
特典① 特別割引10%
特典② 電池1年分(5,184円相当)プレゼント
特典③ リオネット乾燥ケース1ヶ(1,404円相当)プレゼント

1 補聴器10%引き 2 電池1年分/400個 3 リオネット乾燥ケース

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://homepage2.nifty.com/johto-hochoki/ (城東補聴器) 検索

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
～気軽ににお問合せください～

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

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

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

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

第9回小学生スーパードッジボール

KOTOチャンピオンズリーグ

センター大会がいよいよ開幕！

めざせ！江東区No.1



今年も亀リンピック2015を皮切りに、区内全小学校の3～6年生を対象としたKOTOチャンピオンズリーグの地区予選となるセンター大会が始まります。
センター大会では、各学年の1位・2位のチームが、平成28年2月にスポーツ会館で開催される「第9回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ」への出場権を得て、学年別の江東区チャンピオンを目指します。
この大会のために練習を重ねてきた小学生の熱い戦いをぜひ応援してください。



亀リンピック2015
(亀戸スポーツセンター大会)

平成27年10月25日(日)
亀戸8-22-1 ☎5609-9571

参加対象小学校-----
第一亀戸 第二亀戸
香取 浅間堅川 水神 ※1

スポーツ会館大会

平成27年11月8日(日)
北砂1-2-9 ☎3649-1701

参加対象小学校-----
第一大島 第二大島 第四大島
砂町 第四砂町 小名木川
北砂 南砂 亀高

有明スポーツセンター大会

平成27年11月15日(日)
有明2-3-5 ☎3528-0191

参加対象小学校-----
豊洲 豊洲西 豊洲北
東雲 有明 枝川 辰巳
第二辰巳

深川北スポーツセンター大会

平成27年12月6日(日)
平野3-2-20 ☎3820-8730

参加対象小学校-----
深川 八名川 川南 扇橋
元加賀 毛利 東川

深川スポーツセンター大会

平成27年12月12日(土)
13日(日)
平野3-2-20(深川北スポーツセンター内)
☎3820-5881

参加対象小学校-----
明治 臨海 越中島 数矢
平久 東陽 南陽 ※2

東砂スポーツセンター大会

平成27年12月20日(日)
東砂4-24-1 ☎5606-3171

参加対象小学校-----
第三大島 第五大島 大島南央
第二砂町 第三砂町 第五砂町
第六砂町 第七砂町 東砂

第9回小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ

開催日 平成28年2月21日(日)
会場 スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701
参加チーム 各センター大会の各学年上位2チーム

※1 亀リンピック2015は、一般の方の見学応援はできません。
※2 深川スポーツセンターは、改修工事のため深川北スポーツセンターで2日間にわたって開催します。

ARIAKE ハロウィンマーチ

潮風のペイエリアを仮装でウォーキング！

10/25(日) 9:30 集合

ARIAKE ハロウィンマーチは、さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or treat」(お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)の合言葉とともに、プレゼントをもらいながらペイエリアを巡るウォーキングイベントです。ご家族、ご友人同士でご参加ください。

開催日時：10月25日(日)午前9時30分集合 ※小雨実施、雨天の場合は中止。
集合場所：国際展示場駅周辺
参加資格：仮装をして約5km歩くことができる方250人(抽選) ※小学生以下のお子様には、保護者の参加が必要です。
参加費：500円(保険代込) 締切：10月3日(土)必着
予定経路：パナソニックセンター・パレットタウン・ダイバーシティ東京プラザなどを巡る約5kmのコースです。
申込方法：往復はがきに代表者氏名・住所・電話番号・年齢・参加者全員の氏名・年齢を記入し、〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンターへ ☎3528-0191



江東シーサイドマラソン出場の皆さまへ
健康センターからのお知らせ

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。江東シーサイドマラソンを安全に楽しむためにメディカルチェックを受けることをお勧めします！

メディカルチェックを受けよう！

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)

検査内容
・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

TOP Indoor Stage

大島3丁目に新館誕生！

JR 亀戸駅東口・徒歩3分サンストリート駐車場5F
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

見学歓迎！
スクール生
募集中！

コインロッカーのパイオニア

ALPHA

Innovation for Access

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

筋力UP

初心者の方でも大丈夫！
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
墨田区西葛 南砂町駅西口より徒歩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10月31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ます

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

広告のお申込み、お問合せは江東区健康センターまで (3647) 5402