

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

NO.95 平成28年(2016年)11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



健康寿命を延ばそう! 秋の簡単体力チェック

in東京イースト21

健康センターでは、普段は測定する機会の少ない握力、体組成や血管年齢などを測定する定期測定会を行っています。この秋、東京イースト21へ出張し、「簡単体力チェック」を行います。運動をしている方もしていない方も、この測定結果を日頃の健康づくりにお役立てください。

簡単体力チェック

●**握力** 握力は、全身の筋力を表す指標とされています。

●**体組成(筋肉量・脂肪量)**

体の筋肉量、脂肪量そして
ボディバランスを測ります。
※裸足で測定します。

●**全身反応測定**

敏捷性を測ります。
とっさの時にあなたの反応は?

●**血管年齢**

血管の老化度を血管年齢で表します。

●**長座体前屈** 柔軟性を測ります。ストレッチ等でけがをしにくい体づくりを目指しましょう。

日 時 平成28年11月20日(日) 13:00~16:00 (最終受付15:45)

会 場 イースト21プラザ(1階広場) ※雨天の場合は、ふれあい広場(サブウェイ前)

対 象 概ね15歳以上の男女 100名程度

申込み 当日会場で12:45から先着順に受付(費用は無料)

問合せ 江東区健康センター ☎3647-5402



主催:公益財団法人江東区健康スポーツ公社
協力:東京イースト21



再生紙を使用しています。

次号は2月発行の予定です。

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX 3528-0192

有明 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
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30～11:00	木	1/12～3/30（12回）	35人	6,120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	ボディアート体幹エクササイズ	12:30～13:30	火	1/17～3/28（11回）	40人	6,160円
有3	おめざめヨガ①(ビギナー向け)	9:30～10:45	金	1/6～3/31（13回）	各35人	7,280円
有4	おめざめヨガ②	11:00～12:15				7,280円
有5	ヨガ	19:15～20:30			50人	7,280円
有6	バドミントン	10:30～12:00	火	1/17～3/28（11回）	45人	6,160円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15～20:30	水	1/11～3/29（12回）	各40人	7,920円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	1/6～3/31（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
有9	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	木	1/12～3/30（12回）	50人	6,720円
有10	おめざめフラ	10:00～11:00	水	1/11～3/29（12回）	30人	6,720円
有11	レディースアクアビクス		火	1/17～3/28（11回）	40人	7,260円
有12	女性水泳	10:00～11:15	水	1/11～3/29（12回）	55人	7,920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
有13	ママヨガ【対象変更】	10:00～11:00	金	1/6～3/31（13回）	生後2か月から2歳までの子と保護者	各40組	13,260円
有14	ベビママ産後ビューティー	10:20～11:20	水	1/11～3/29（12回）	生後2か月から歩き始める前の子と保護者		12,240円
有15	PA&ママファミリーエクササイズ※1	10:30～11:30	土	1/7～3/18（10回）	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	6,100円 子2人7,100円
有16	親子体操（1歳クラス）	11:30～12:30	金	1/13～3/31（12回）	歩行可能から2歳未満の子と保護者	各35組	7,320円 双子8,520円
有17	親子体操（2歳クラス）	11:20～12:20	木	1/12～3/30（12回）	H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者		7,320円 双子8,520円
有18	親子体操（3・4歳クラス）	11:00～12:00	火	1/17～3/28（11回）	H24.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者	各40人	6,710円 子2人7,810円
有19	キッズ・ビート体操	15:30～16:30	金	1/13～3/24（11回）	H22.4.2～H25.4.1生まれの子		40人
有20	幼児体操（4歳クラス）	15:00～15:50			H24.4.2～H25.4.1生まれの子	45人	5,610円
有21	幼児体操（5・6歳クラス）	16:00～17:00	水	1/11～3/22（11回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各40人	5,610円
有22	こども体操1～3年生	15:45～16:45			小学1～3年生		5,610円
有23	有明キッズチア※3	17:00～18:15	木	1/12～3/30（12回）	小学1～6年生	各35組	6,120円
有30	親子水泳(土) A ※2	9:30～10:30	土	1/7～3/25（11回）	おもむつのとれた概ね3歳～満4歳の子と保護者		7,810円
有31	親子水泳(土) B ※2	10:40～11:40			おもむつのとれた概ね3歳～満6歳の未就学児と保護者	7,810円	
有32	親子水泳(土) C ※2	11:50～12:50	日	1/8～3/26（12回）		各35組	7,810円
有33	親子水泳(日) A ※2	9:30～10:30					8,520円
有34	親子水泳(日) B ※2	10:40～11:40	水	1/11～3/22（11回）		各35人	8,520円
有35	幼児水泳(水) A ※2	14:50～15:50					H22.4.2～H24.4.1
有36	幼児水泳(水) B ※2	16:00～17:00	1/11～3/22（11回）	H22.4.2～H24.4.1 生まれの子	各35人	6,160円	
有37	幼児水泳(木) ※2	15:45～16:45	1/12～3/23（11回）			6,160円	
有38	こども水泳(水) ※2	17:10～18:25	水	1/11～3/22（11回）	小学1～6年生	各50人	6,160円
有39	こども水泳(木) ※2	17:00～18:15	木	1/12～3/23（11回）			6,160円
有40	こども水泳(金) ※2		金	1/13～3/24（11回）			6,160円

※1 有15PA&ママファミリーエクササイズは、保護者の方が1名追加となる場合、別途4,000円が必要です。
※2 【親子水泳】、【幼児水泳】、【こども水泳】については、抽選になった場合、1人(組)1教室の受講に限らせていただきます。
複数ご当選の場合は、受講する教室を選択していただきますので、ご了承ください。
※3 有23有明キッズチア参加のお子様はボンボンが必要です。受講料とは別にボンボン代がかかります。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX 3820-5884

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	1/12～3/16（10回）	40人	5,100円
深2	シルバー体操（水）①	9:30～10:45	水	1/11～3/15（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	1/13～3/17（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	1/17～3/21 (10回)	各50人	5,600円
深6	のびのびストレッチ体操	13:30～14:30				5,600円
深7	リフレッシュ体操	10:30～12:00	金	1/13～3/17 (10回)		5,600円
深8	エアロシェイプ	19:00～20:15				5,600円
深9	ヨガ(水)	13:30～14:30	水	1/11～3/15 (10回)		5,600円
深10	●ヨガ(土)①	9:30～10:30	土	1/14～3/25 (10回)	5,600円	
深11	●ヨガ(土)②	11:00～12:00			5,600円	
深12	バドミントン	19:00～20:30	火	1/17～3/21 (10回)	80人	5,600円
深13	中級者バドミントン	10:00～11:30	水	1/11～3/15 (10回)	30人	5,600円
深14	卓球	19:00～20:30	火	1/17～3/7 (8回)	40人	4,480円
深15	柔道	19:00～20:30	水	1/11～3/15 (10回)	20人	5,600円
深16	社交ダンス	19:00～20:30	木	1/12～3/16 (10回)	50人	7,100円

※ ●印の教室は、どちらか一つを選んでお申込みください。

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17	レディースバドミントン	10:00～11:30	金	1/13～3/17（10回）	80人	5,600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
深18	産後ママのシェイプ	13:30～14:30	金	1/13～	3/17 (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19	▲ママ&ベビー体操(火)	9:30～10:20	火	1/17～	3/21 (10回)	H26.4.2～H27.4.1 生まれの子と保護者	各30組	6,100円 双子7,100円
深20	▲ママ&ベビー体操(木)	10:00～10:50	木	1/12～	3/16 (10回)			6,100円 双子7,100円
深21	▲ママ&ベビー体操(金)	9:30～10:20	金	1/13～	3/17 (10回)			6,100円 双子7,100円
深22	▲ママ&ベビー体操(土)	10:00～10:50	土	1/14～	3/25 (10回)			6,100円 双子7,100円
深23	◆ママといっしょのひよこ体操(水)①	10:00～10:50	水	1/11～	3/15 (10回)	H25.4.2～H26.4.1 生まれの子と保護者	各30組	6,100円 双子7,100円
深24	◆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25	◆ママといっしょのひよこ体操(木)	11:00～11:50	木	1/12～	3/16 (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(金)	10:30～11:20	金	1/13～	3/17 (10回)			6,100円 双子7,100円
深27	◆ママといっしょのひよこ体操(土)	11:00～11:50	土	1/14～	3/25 (10回)			6,100円 双子7,100円
深28	ホップこども体操	13:30～14:30	金	1/13～	3/17 (10回)	H24.4.2～H25.4.1生まれの子	60人	5,100円
深29	ステップこども体操	14:40～15:40				H23.4.2～H24.4.1生まれの子	70人	5,100円
深30	ジャンプこども体操	15:50～16:50				H22.4.2～H23.4.1生まれの子	80人	5,100円
深31	ガンバ体操	16:10～17:20	水	1/11～	3/15 (10回)	小学1～3年生	35人	5,100円
深32	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15～17:15	火	1/17～	3/21 (10回)	小学1～6年生	40人	5,100円
深33	柔道	19:00～20:30	水	1/11～	3/15 (10回)	小中学生	20人	5,100円
深34	ミニバスケットボール A	15:00～16:00				小学1～3年生	各60人	5,100円
深35	ミニバスケットボール B	16:10～17:10				小学4～6年生		5,100円

※ ▲と◆印の教室は、いずれか一つを選んでお申込みください。

※親子向け教室は、お子様1名につき保護者の方（お父様でも可）1名での受講になります。

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX 3820-8731

深北 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
北1	転ばぬ先のトレーニングA（第4期）	13:20～14:50	水	1/4～3/15（11回）	各33人	5,610円
北2	転ばぬ先のトレーニングB（第4期）	15:00～16:30				5,610円
北3	シルバー体操	13:45～15:00	火	1/17～3/21（10回）	55人	3,500円
北4	すこやか体操	15:00～15:50	金	1/6～3/17（11回）	25人	3,850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
北5	エアロビクス	10:30～12:00	火	1/17～3/21 (10回)	30人	5,600円
北6	ソフト・エアロ	11:00～12:30	金	1/6～3/17 (11回)	各55人	6,160円
北7	太極拳	9:10～10:40	水	1/4～3/15 (11回)		6,160円
北8	バドミントン(中級者)	19:30～21:00		1/11～3/15 (10回)	50人	5,600円
北11	楽らくヨガ	15:20～16:40	火	1/17～3/21 (10回)	55人	5,600円
北12	パワー・ヨガ	19:20～20:50				5,600円
北13	ヨガ(水)	9:10～10:40	水	1/4～3/15 (11回)	各28人	6,160円
北14	ヨガ(木)	10:30～12:00	木	1/5～3/16 (11回)		6,160円
北15	リラックス・ヨガ	19:20～20:50			6,160円	
北16	ピラティス・ヨガ	9:20～10:40	金	1/6～3/17 (11回)	55人	6,160円
北17	ほくしのヨガ	13:10～14:40				6,160円
北18	目覚めのヨガ	9:20～10:40	土	1/7～3/25 (11回)	各28人	6,160円
北19	一般水泳(週2回コース)	18:45～20:15	月・金	1/6～3/17 (16回)	各55人	10,560円
北20	アクアビクスinナイト	19:00～20:15	火	1/17～3/21 (10回)		6,600円
北21	ビギナース水泳	11:45～13:15	水	1/4～3/15 (11回)	33人	7,260円
北22	フライデーアクアビクス	10:00～11:15	金	1/6～3/17 (11回)	55人	7,260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
北23	リフレッシュ水泳	9:45～11:15	火	1/17～3/21（10回）	各55人	6,600円
北24	女性水泳		木	1/5～3/16（11回）		7,260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
北25	ベビータッチ	9:20～10:10	火	1/17～3/21（10回）	H28.1.2～H28.7.1生の乳児と保護者	30組	7,100円
北26	カンガルー体操		金	1/6～3/17（11回）	H27.7.2～H28.1.1生の幼児と保護者	各25組	6,710円 双子7,810円
北27	コアラ体操A	10:20～11:10			H26.12.2～H27.7.1生の幼児と保護者		6,710円 双子7,810円
北28	コアラ体操B	11:20～12:10	木	1/5～3/16（11回）	H26.4.2～H26.12.1生の幼児と保護者	35組	6,710円 子2人7,810円
北29	親子体操	14:30～15:30			H24.4.2～H26.4.1生の幼児と保護者	40人	5,610円
北30	こども体操	16:00～17:15	土	1/17～3/21（10回）	H22.4.2～H24.4.1生の幼児	33人	5,610円
北31	キッズダンス	16:00～17:30			小学1～6年生	50人	5,610円
北32	ミニバスケットボール	16:00～17:30	金	1/5～3/9（10回）	小学3～6年生	15人	5,100円
北33	卓球	17:20～18:50			小学4年生～中学3年生	各25人	5,610円
北35	ヒップホップ	16:10～17:25	土	1/7～3/25（11回）	小学4年生～中学3年生	各25人	5,610円
北36	幼児水泳（火）	15:00～16:00	火	1/17～3/21（10回）	H22.4.2～H24.4.1生 の幼児		5,600円
北37	幼児水泳（金）		金	1/6～3/17（11回）		6,160円	
北38	こども水泳（火） A	16:15～17:15	火	1/17～3/21（10回）	小学1～3年生	各60人	5,600円
北39	こども水泳（火） B	17:15～18:15			小学1～6年生		5,600円
北40	こども水泳（金） A	16:15～17:15	金	1/6～3/17（11回）	小学1～3年生	各60人	6,160円
北41	こども水泳（金） B	17:15～18:15			小学1～6年生		6,160円

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

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	1/13～3/31（12回）	40人	6,120円
亀2	シルバート体操	10:00～11:15	火	1/17～3/28（11回）	60人	3,850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	1/17～3/28（11回）	各50人	6,160円
亀4	ハワイアンフラ（朝）	11:15～12:15				6,160円
亀5	ハワイアンフラ（夜）	19:30～20:30	木	1/12～3/30（12回）	40人	6,720円
亀6	健康シェパップ	13:30～14:45	水	1/11～3/22（11回）		6,160円
亀7	リラックスヨガ	13:30～15:00	木	1/12～3/30（12回）	各60人	6,720円
亀8	バドミントン	19:30～21:00		1/26～3/30（10回）		5,600円
亀9	火曜朝のスイミング	9:30～11:00	火	1/17～3/28（11回）	30人	7,260円
亀10	火曜夜のスイミング	19:00～20:30				7,260円
亀11	木曜朝のスイミング	9:30～11:00	木	1/12～3/30（12回）	60人	7,920円
亀12	金曜朝のスイミング	10:45～12:15	金	1/13～3/31（12回）	40人	7,920円
亀13	脂肪燃焼アクア	11:15～12:15	水	1/11～3/29（12回）	各50人	7,920円
亀14	アクアリラックス	11:15～12:30	木	1/12～3/30（12回）		7,920円
亀15	アクア DE ロコモ	9:30～10:30	金	1/13～3/31（12回）	30人	7,920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	1/11～3/22（11回）	60人	7,260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17	親子でチャレンジ体操（1・2歳）	10:00～10:50	水	1/18～3/22（10回）	H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 子2人7,100円
亀18	親子でチャレンジ体操（2・3歳）	11:10～12:00			H25.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者		6,100円 子2人7,100円
亀19	親子でエンジョイ体操（1・2歳）	10:00～10:50	木	1/12～3/16（10回）	H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者		6,100円 子2人7,100円
亀20	親子でエンジョイ体操（2・3歳）	11:10～12:00			H25.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者		6,100円 子2人7,100円
亀21	4歳児体操	15:00～15:50	1/12～3/16（10回）	H24.4.2～H25.4.1生まれの子 H22.4.2～H24.4.1生まれの子	40人	5,100円	
亀22	5・6歳児体操	16:00～17:00			50人	5,100円	
亀23	ママヨガ	10:00～11:00	水	1/11～3/15（10回）	お母さんとH27.4.2以降に生まれた子	30組	6,100円
亀24	こども体操 1・2年生	15:30～16:30			小学1・2年生	50人	5,100円
亀25	こども体操 3～6年生	16:40～17:40			小学3～6年生	40人	5,100円
亀26	キッズチア A （通年教室）	15:00～16:00			H22.4.2～H24.4.1生まれの子	補充募集 若干名	5,610円
亀27	キッズチア B （通年教室）	16:00～17:00	小学1～6年生	5,610円			
亀28	こどもバレエ A （通年教室）	15:30～16:30	木	1/12～3/16（10回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各25人	5,100円
亀29	こどもバレエ B （通年教室）	16:30～17:30			小学1～3年生		5,100円
亀30	キッズサッカー A	15:00～15:50	火	1/17～2/28（7回）	H23.4.2～H25.4.1生まれの子 H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各50人	3,570円
亀31	キッズサッカー B	16:10～17:00			小学1・2年生		3,570円
亀32	ミニバスケットボール 1・2年生	15:30～16:30	金	1/13～3/17（10回）	小学1・2年生	各50人	5,100円
亀33	ミニバスケットボール 3～6年生	16:40～17:40			小学3～6年生		5,100円
亀34	キッズ空手	16:30～17:30	火	1/24～3/14（8回）	小学1～6年生	25人	4,080円
亀35	こどもマスターズスイミング （通年教室）	16:30～18:00	月・水	1/11～3/29（17回）	小学3～6年生かつ4泳法で25m泳げること	補充募集 若干名	9,520円
亀36	5・6歳児スイミング（水）	15:00～16:00	水	1/11～3/15（10回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各40人	5,600円
亀37	5・6歳児スイミング（金）		金	1/13～3/24（11回）			6,160円
亀38	こどもスイミング水曜 1・2年生	16:10～17:10	木	1/12～3/23（11回）	小学1・2年生	各60人	6,160円
亀39	こどもスイミング水曜 1～6年生	17:20～18:20			小学1～6年生		6,160円
亀40	こどもスイミング金曜 1・2年生	16:10～17:10	金	1/13～3/24（11回）	小学1・2年生		6,160円
亀41	こどもスイミング金曜 1～6年生	17:20～18:20			小学1～6年生		6,160円



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



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

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
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ★★☆	13:30～14:30	火	1/17～3/21（10回）	各30人	5,100円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆			1/13～3/24（11回）		5,610円
ス3	シルバート体操 A ★★☆	9:00～10:00	金	1/6～3/24（12回）	各60人	4,200円
ス4	シルバート体操 B ★★☆	10:15～11:15				4,200円
ス5	シルバート体操 C ★☆☆	11:30～12:30				4,200円
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆	9:30～10:30	水	1/11～3/22（11回）	40人	3,850円
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆		木	1/12～3/23（11回）	30人	3,850円

※ シルバート体操A・B・Cはどれか一つをお申込みください。重複申込は無効となります。★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 *	13:30～14:30	火	1/17～3/21（10回）	各25人	5,600円
ス9	気楽にヨガ② *	16:00～17:00				5,600円
ス10	パワーヨガ *	10:00～11:00	金	1/13～3/24（11回）	60人	6,160円
ス11	気功 *	14:45～15:45	火	1/17～3/21（10回）		6,160円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30～10:30	水	1/11～3/22（11回）	40人	7,260円
ス13	太極拳	10:00～11:30	金	1/13～3/24（11回）		7,260円
ス14	ナイトスイミング	19:00～20:30	水	1/11～3/22（11回）	若干名	3,960円
ス15	サタデースイミング② （通年教室）	11:15～12:45	第1,3,5土	1/7～3/18（6回）		2,260円
ス16	アクアベシック	14:20～15:20	水	1/11～3/22（11回）	各50人	7,260円
ス18	アクアダンス		木	1/12～3/23（11回）		7,260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)	*	10:00～11:00	火	1/17～3/21 (10回)	各25人	5,600円
ス20	レディースヨガ (金)	*	13:30～14:30	金	1/13～3/24 (11回)		6,160円
ス21	骨盤調整ストレッチ①	*	10:45～11:45	水	1/11～3/22 (11回)		6,160円
ス22	骨盤調整ストレッチ②	*	12:00～13:00				6,160円
ス23	ハワイアンフラ①		11:00～12:00			40人	6,160円
ス26	女性水泳 週2日		9:45～11:15	月・木	1/12～3/23 (16回)	各60人	10,560円
ス27	女性水泳 週1日			水	1/11～3/22 (11回)		7,260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28	ママヨガ(火) *	11:15～12:15	火	1/17～3/21（10回）	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	6,600円
ス29	ママヨガ(金) *		金	1/13～3/24（11回）			7,260円
ス30	ひよこ体操(火)	10:00～10:50	火	1/17～3/21（10回）	H27.1.2～H28.1.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 双子7,100円
ス31	ひよこ体操(水)		水	1/11～3/22（11回）			6,710円 双子7,810円
ス32	パンビ体操(火)	11:00～11:50	火	1/17～3/21（10回）	H26.1.2～H27.1.1生まれの子と保護者	各30人	5,610円
ス33	パンビ体操(水)		水	1/11～3/22（11回）			6,100円 双子7,100円
ス34	わんぱく体操(木)	14:45～15:30	木	1/12～3/23（11回）	H24.4.2～H26.4.1生まれの子	各40人	5,610円
ス35	わんぱく体操(金)	15:45～16:45	金	1/13～3/24（11回）			5,610円
ス36	チャレンジ体操(木)	16:00～17:00	木	1/12～3/23（11回）	小学1～3年生	50人	5,610円
ス37	チャレンジ体操(金)	16:30～17:30	金	1/13～3/24（11回）			5,610円
ス38	こども体操	16:00～17:00	水	1/11～3/22（11回）	小学1～6年生	若干名	4,260円
ス39	キッズ空手 （短期教室）	12:45～13:30	木	1/7～3/18（6回）			3,550円
ス42	親子スイム①	15:15～16:00	火	1/17～3/21（10回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	35人	5,600円
ス43	親子スイム②		1/14～3/25（5回）				5,600円
ス44	チャレンジスイム	16:00～17:15	木	1/12～3/23（11回）	小学1～6年生	各60人	6,160円
ス45	のびのびスイム(火)	17:15～18:30	火	1/17～3/21（10回）			5,600円
ス46	のびのびスイム(木)		木	1/12～3/23（11回）	小学1～6年生	各60人	5,600円
ス47	すいすいスイム(火)		火	1/17～3/21（10回）			5,600円
ス48	すいすいスイム(木)		木	1/12～3/23（11回）			6,160円

※ ヨガ教室・気功・骨盤調整に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

休場予定期間中ご迷惑をおかけします。なお、スポーツセンターは12/29～1/1は休館し1/2・3は臨時営業いたします。

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 東京都江東区木場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

快適な居住空間の創造を通じて
一步先の『豊かさ』を探究する
『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6-26-5
TEL：03-3681-1163



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

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**
〒135-0042 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



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

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	1/17~3/28 (11回)	おおむね40歳以上	各45人	6,710円				
健2	リフレッシュ体操	10:10~11:10					6,710円				
健3	ビューティーシェイプ	11:30~12:30					6,710円				
健4	エアロ& トーン	19:00~20:00					6,710円				
健5	ロコモヨガ	9:15~10:15	水	1/11~3/29 (12回)			一般	各50人	7,320円		
健6	シェイプヨガ	19:00~20:00							7,320円		
健7	yoga	10:15~11:15							7,320円		
健8	コアセットヨガ	11:30~12:30							7,320円		
健9	カロリーバーナーエアロ	19:00~20:00	木	1/12~3/30 (12回)					一般	各50人	7,320円
健10	フラダンス(初級)	18:45~19:45									7,320円
健11	フラダンス(中級)	19:50~20:50									7,320円
健12	スタイルアップピラティス	9:15~10:15			6,710円						
健13	マットピラティス	10:30~11:30	土	1/ 7~3/25 (11回) (2/11を除く)	一般	各50人					6,710円
健14	エアロボクシング	18:00~19:00									6,710円
健15	気功	11:00~12:30	日	1/ 8~3/26 (12回)							一般

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
健16	わくわく親子体操	10:45~11:45	水	1/11~3/29 (12回)	H24.42~H26.41生まれの子と保護者	25組	7,320円

『第38回 食と健康展』開催

～適正体重を維持しよう！～

江東区保健所では毎年テーマに沿って、「食と健康づくり」に関するさまざまな情報を提供するイベントを開催しています。

共催の集団給食研究会および各団体の展示やクイズで、シールを5枚以上集めた方には、素敵なプレゼントも用意してあります。

また、「江東区おいしいメニューコンクール表彰式」と「食育講演会」を同時開催しますので、ぜひご参加ください。



日時 平成28年11月23日(水・祝)
12:00~16:00

場所 江東区文化センター
3階レクホール

問合せ先 江東区保健所 健康推進課
栄養指導担当
☎ 3647-6713

開始時間	プログラム内容
13:00	江東区おいしいメニューコンクール表彰式 ～筋肉を育てる「タンパク質しっかりメニュー」～
13:30	食育講演会 「食事で運動で美しく強い筋肉をつくらう！」 ～健康的なダイエットやサルコペニア・ロコモ予防のために～ 女子栄養大学教授 上西一弘 氏

第70回江東区民体育大会 優勝者・チーム

9月25日までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

●水泳(大会新記録◎)				リレー	200m	毛利小	21'3"79	
小学生男子の部				水ノリール	200m	豊洲北小	2'25"35	
自由形	50m	萩野 巧恵(第二辰巳小)	28"82	中学生女子の部				
自由形	100m	池澤 慶梧(越中島小)	1'09'07	自由形	50m	阿部 恋奈(深川第四中)	29'71	
平泳ぎ	50m	中村 匡希(東川小)	36'67	自由形	100m	鈴木 麻衣(第二亀戸中)	1'03'54	
バタフライ	50m	田村 斗真(浅間堅川小)	32'61	平泳ぎ	50m	阿部 恋奈(深川第四中)	◎34'64	
背泳ぎ	50m	安達 夏輝(水神小)	37'52	バタフライ	50m	小野寺 はな(第二砂町中)	29'44	
リレー	200m	浅間堅川小	2'11'01	背泳ぎ	50m	小野寺 はな(第二砂町中)	◎30'98	
水ノリール	200m	浅間堅川小	2'26'45	リレー	200m	深川第四中	2'02'94	
中学生男子の部				水ノリール	200m	深川第四中	2'13'92	
自由形	50m	伊藤 緑(深川第三中)	27'05	高校生女子の部				
自由形	100m	伊藤 緑(深川第三中)	59'25	自由形	50m	大園 佳苗(個人)	29'36	
平泳ぎ	100m	菅根 駿太(大島中)	1'12'90	平泳ぎ	50m	大園 佳苗(個人)	37'71	
バタフライ	100m	仙波 宏斗(個人)	1'02'24	バタフライ	50m	野上 遥香(個人)	30'61	
背泳ぎ	100m	仙波 宏斗(個人)	1'09'37	背泳ぎ	50m	石原 江湖(両国高校)	41'34	
リレー	400m	深川第三中	4'14'23	リレー	200m	城東高校	2'10'58	
水ノリール	200m	深川第四中	2'10'50	水ノリール	200m	城東高校	2'36'29	
高校生男子の部				一般女子の部				
自由形	100m	佐々木 信(さくらん)	57'16	自由形	50m	大山 洋子(深川海豚)	32'47	
平泳ぎ	100m	福岡 豪太(個人)	1'10'36	平泳ぎ	50m	池田 実佑(深川海豚)	39'03	
バタフライ	100m	佐々木 信(さくらん)	1'00'51	バタフライ	50m	清水 舞奈子(深川海豚)	33'33	
背泳ぎ	100m	徳原 悠月(さくらん)	◎1'03'62	背泳ぎ	50m	八木 みずほ(ハイファイブ)	38'81	
リレー	400m	さくらん	3'50'67	リレー	200m	深川海豚	2'09'99	
水ノリール	200m	んのあぁ	1'56'87	水ノリール	200m	深川海豚	2'30'14	
一般男子の部				壮年女子の部				
自由形	50m	岡光 一樹(Boon)	25'61	自由形	50m	根岸 由起(ハイファイブ)	32'20	
自由形	100m	大原 拓也(深川海豚)	◎54'42	平泳ぎ	50m	橋本 彩恵子(VIP)	43'26	
平泳ぎ	50m	鈴木 大介(ローティス)	32'29	バタフライ	50m	行縄 裕子(ハイファイブ)	39'17	
平泳ぎ	100m	清水 兵衛(深川海豚)	1'13'10	背泳ぎ	50m	根岸 由起(ハイファイブ)	◎38'03	
バタフライ	50m	大原 拓也(深川海豚)	◎26'04	総合成績				
背泳ぎ	50m	小林 勇人(ローティス)	30'11	小学生				
リレー	200m	深川海豚	◎1'43'88	中学生				
水ノリール	200m	深川海豚	◎1'55'59	高校生				
壮年男子の部				一般				
自由形	50m	竹村 裕(個人)	28'04	総合	毛利小	深川第三中	さくらん	深川海豚
平泳ぎ	50m	伊藤 理(個人)	36'82	男子	浅間堅川小	深川第三中		
バタフライ	50m	橋本 英則(VIP)	29'87	女子	毛利小	深川第四中		
背泳ぎ	50m	細井 昌彦(水野木場)	32'40	●陸上(大会新記録◎)				
小学生女子の部				小学生男子の部				
自由形	50m	花島 千尋(毛利小)	◎28'54	50m	並木 比呂(豊洲北小)	8'20		
自由形	100m	渡辺 菜々美(第二砂町小)	1'11'70	100m	鈴木 和惟(越中島小)	14'01		
平泳ぎ	50m	南雲 陽菜(豊洲北小)	38'19	4×100m R	越中島小A	1'00'58		
バタフライ	50m	飯島 夕貴(第二亀戸小)	◎30'92	走幅跳	外島 大翔(江東JAC)	3m88		
背泳ぎ	50m	有川 萌結(豊洲西小)	◎32'74	中学生男子の部				
				100m	松田 拓海(亀戸中)	11'50		

※今後の競技は、バスケットボール(小学生)、クレー射撃、ライフル射撃、ダンススポーツ、武術太極拳、駅伝競走の各大会が予定されています。

200m 大島 蓮(第二砂町中)	23"69	砲丸投 大橋 麻衣(第三亀戸中)	9m28
800m 小倉 泰洋(亀戸中)	2'06"19	一般女子の部	
3000m 山田 龍之介(第二砂町中)	9'30"25	100m 野口 裕香里(亀戸)	◎12"37
110mH 小俣 靖二郎(深川第三中)	15"50	5000m 渡部 優子	21'28"88
4×100mR 深川第三中A	46"60	走幅跳 小林 みほ(スイカ)	3m01
走高跳 小俣 靖二郎(深川第三中)	1m75	走幅跳 小林 みほ(スイカ)	5m97
走幅跳 長谷川 龍之介(第三亀戸中)	6m00	砲丸投 丸丸投	
砲丸投 山鹿 和輝(深川第三中)	10m99	一般の部	橋樑寿寿会
一般男子の部		●ソフトボール	
100m 東 弘樹	11"29	一般男子の部	G I A N T S
400m 河瀬 正和(小名木)	1'03"21	壮年の部	O. S. W e e d s
800m 金澤 和憲(ビーブルRC)	2'15"62	家庭婦人の部	明治しほーナ
1500m 渡邊 友希紘	4'32"27	中学生女子の部	第二砂町中
5000m 岡田 峻吾(ほん太)	17'14"31	●ゴルフ	
走高跳 吉田 謙太郎	1m90	男子の部	斉藤 公義
走幅跳 宮崎 俊弥(税関)	4m94	男子ベストクロス	斉藤 公義
砲丸投 吉田 知弘	10m08	女子の部	川口 律子
4×100mR 深二〇B	46"59	女子ベストクロス	長田 恵
壮年40歳代の部		●サッカー	
5000m 鶴田 健志(TRC)	17'28"63	一般男子の部	深川Galleria
壮年50歳代の部		●軟式野球	
5000m 湯川 清克	18'21"77	一般の部	クラウドティーズ
壮年60歳以上の部		●ボウリング	
5000m 松田 弘	20'20"29	一般男子の部	白石 勇
小学生女子の部		一般女子の部	大森 時江
50m 森嶋 悠乃(砂町小)	8"57		
100m 竹林 モニカ(小名木川小)	14"47		
4×100mR 豊洲北小A	1'00"43		
走幅跳 児玉 朋佳(江東JAC)	3m49		
中学生女子の部			
100m 鈴木 一葉(深川第三中)	◎12"33		
200m 柏谷 亜衣乃(亀戸中)	26"82		
800m 川内 菜桜(第二砂町中)	2'29"40		
100mH 古屋 詩乃(大島中)	15"49		
4×100mR 深川第三中A	51"79		
走高跳 兵部 星名(亀戸中)	1m50		
走幅跳 古屋 詩乃(大島中)	4m82		



第36回江東シーサイドマラソン大会は企業等の皆さんの協賛をいただいております

メディアケア生命保険㈱、あみはりきゅう接骨院グループ、江東区しんきん協議会、東京木材問屋(協)、東京木場製材(協)、東京原木(協)、東京銘木(協)、佐川急便㈱、NECソリューションイノベータ㈱、㈱フクシ・エンタープライズ、新日本工業㈱、㈱ミヤギ江東、若洲協議会、㈱PT WAVE、㈱ハウスボン、(一社)東京都トラック協会深川支部、㈱ニシ・スポーツ、新大橋運輸㈱、損害保険ジャパン日本興亜㈱、㈱フォトクリエイト、(有)アクアティック、小野印刷㈱、エビス印刷工業㈱、福島県川俣町・㈱川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合、大塚製薬㈱、(一財)東京靴下工業会、カリフォルニア・レーズン協会 他

安全・安心・快適・衛生の提供

総合ビルメンテナンス

bisso ビソー工業株式会社

本 社 〒331-0049 埼玉県さいたま市西区西新井505-121
TEL:048-625-1691 FAX:048-625-5245
江東支店 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-1 佐野ビル3F
TEL:03-6458-8390 FAX:03-6458-8391
http://www.bisokougyou.co.jp/

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 全般

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 東京都足立区辰沼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

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
- 本郷駅 徒歩10分
- 都営地下鉄大江戸線
- 東京メトロ半蔵門線
- 清澄白河駅 徒歩12分
- 都営バス
- 木場公園 徒歩3分
- 木場四丁目 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
- 国際新大橋駅 徒歩15分
- 都営バス
- 有明一丁目 徒歩3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
- 亀戸水神社 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
- 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

東砂4-24-1
☎ 5606-3171

交通機関

- 東京メトロ東西線
- 南砂駅 徒歩20分
- 都営地下鉄新宿線
- 大島駅 徒歩20分
- 都営バス
- 東砂四丁目 徒歩5分
- 北砂七丁目 徒歩7分

⑦ 江東区健康センター

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
 - 東陽町駅前 徒歩8分
 - 東陽操車前所 徒歩5分
 - 東陽一丁目 徒歩5分
- 会員制
ご利用方法はお問合せください。

職員御礼

こうとう大相撲

今回は、江東区毛利にある伊勢ヶ濱部屋の朝稽古を見学してきました。伊勢ヶ濱部屋は横綱日馬富士関を筆頭に、大関照ノ富士関、関脇宝富士関など数多くの上位力士がいます。

元横綱旭富士の伊勢ヶ濱親方に強さの秘密を質問すると「稽古をするだけ、特別なことはない」と話してくれました。

多士済々な顔ぶれの中から、関取最年長の安美錦関（38）に話を聞きました。5月の夏場所での左アキレス腱断裂という大怪我から、わずか4ヵ月後の秋場所で復帰し、千秋楽に見事勝ち越しを決めました。人気力士アンケートでは常に上位にいるベテラン力士です。

休場していた名古屋場所では、宝富士関が勝利者インタビューで兄弟子の近況を報告する姿が話題になりました。千秋楽に「今プールを歩いているので徐々に回復しています。安美錦関は元気です!」と報告をしていましたが、なんと深川北スポーツセンターのプールでリハビリを行っていたそうです。

まずは気になる各界のマツコ・デラックスこと宝富士関との仲ですが・・・

→気が利くやつだよ。でも特別ではなく、部屋はみんな仲がいいからね。

親方は現役時代たれ目の優しい顔立ちでしたが、近頃は険しい表情を見かけます。親方の指導と部屋の雰囲気を見せてください。

→稽古は厳しいけれど、温かい人柄で尊敬している。親方の人格があるから部屋もまとまり、信頼してついていける。（強さの秘密の一つを見つけました）

長い相撲生活で一番嬉しかったことは

→やはり秋場所の勝ち越しだね。家族ができて独身時代とは意識が変わった。周囲の支えがあるから辛抱できるし、家族のために頑張れる。勝った時の喜びも大きくなり、負けた時の悔しさも大きい。それが原動力になっている。

今後の目標は

→まずは早く幕内に戻る。そして少しでも長く相撲を続けることかな。

言葉を一つ一つ選び丁寧に答える姿から、家族をはじめ取り巻く環境に対する感謝の気持ちや、相撲に対する真摯な姿勢を感じました。

足が万全な状態になり、業師の本領を発揮してくれることを期待しています。

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9回

リオ五輪の興奮から落ち着きを取り戻した今日この頃。いよいよ4年後の東京に向け本格始動していきます。場所によっては2020年までのカウントダウンメーターが出現したりと、静かにその時が刻まれ始めています。

さて、リオ五輪直前には、2020東京大会における追加種目が決定しました。その中で、今回は「スポーツクライミング」について少々触れていきたいと思います。

スポーツクライミングは1940年代から1980年代にかけて当時のソ連で、自然の岩場でスピード競技会を開催したのが始まりとされ、その後、イタリアも自然の岩場で競技会を開催、フランスでは室内設置のクライミングウォールでの競技会が開催される等、ヨーロッパを中心に活発化していったようです。

2020東京大会でスポーツクライミングは3つの種目（リード・ボルダリング・スピード）の複合種目として実施されます。

「リード」は、ロープで安全が確保された選手が12メートルを超える高さの壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。「ボルダリング」は高さ5メートル以下の壁に設定された複数のコースを制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。「スピード」は、高さ15メートルの壁に設定された、同じ規格の同一ルートを駆け登り、コンマ数秒までタイムを競い合うスプリント種目です。

実際、どんなものか見てみたい!と思われた皆さん。深川スポーツセンターには「ボルダリング」と「トップロープ」の2種類のクライミングウォールが設置され、見ることも体験することもできます。初心者にも適しているため、新たにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

利用に際しては、いくつかの条件がありますので、深川スポーツセンターHPをご覧ください。☎3820-5881

体を動かす、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 トビレックプラザ 西館2F

お問合せ 資料請求はこちら

フリーコール 0077-78-0550

冬空にきらり★星降る夜空の贈り物

今年もイルミネーション実施中

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

Coca-Cola

私たちにあって、地域社会はかけがえのないパートナーです。

Coca-Cola East Japan

コカ・コーライーストジャパン株式会社
<http://www.ccej.co.jp>

TOP Indoor Stage

新しい快適な空間でテニス&ゴルフを乐しみませんか!

見学歓迎! スクール生募集中!

トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP 亀戸 検索

JR 亀戸駅徒歩7分 城東高校隣り

CHANGE YOUR BODY, LIFE.

ダンス・格闘技スクールも併設!!

フィットネスクラブ GOLD'S GYM

ジム・ダンス・ヨガ・サウナ・日焼け
☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩3分

通費 ¥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。
2016年12月30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