

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.99 平成29年(2017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

障がい者スポーツチャレンジ 2017 in KOTO

パラスポーツ体験ブース

- ★ポッチャ
- ★ブラインドサッカー
- ★車いすバスケットボール
- ★スポーツ車いす体験
- ★スポーツ用義足 ほか

みんなで
パラスポーツを
体験しよう!

パラリンピアンによるトークショーも予定しています。詳しい内容はイベント公式HPをご覧ください。

<https://www.spomane-semi.com/>

★入場・体験無料★

12/3 SUN

会場 有明スポーツセンター
7階大体育室

時間 12:45 ~ 17:00

問合せ 有明スポーツセンター
☎3528-0191 FAX 3528-0192

- ★事前申込み不要。当日会場まで直接お越しください。
- ★ご来場の際は上履きをお持ちください。
- ★小学校3年生以下のお子さんは保護者同伴でご参加ください。
- ★大体育室内には水筒、ペットボトル等ふたの付いた容器をご持参ください。

【主催・運営】武蔵野大学スポーツマネジメントゼミ 【共催】(公財)江東区健康スポーツ公社 【協賛】NEC
【後援】江東区、江東区教育委員会ほか 【協力】(公社)東京都障害者スポーツ協会ほか

江東区健康スポーツ公社は 障害者スポーツへの理解促進事業を行っています!

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ

☎3820-8730 FAX 3820-8731

深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ

☎3820-5881 FAX 3820-5884

有明スポーツセンター 〒135-0063 有明2-3-5 有明 スポーツ

☎3528-0191 FAX 3528-0192

深川北スポーツセンターをご利用の皆さまへ
 深川北スポーツセンターは設備改修工事のため下記期間全面休館しております。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします
平成29年10月10日から平成30年3月31日まで

深川北スポーツセンター仮事務所
 営業時間 平日(9:00～17:00)
 江東区越中島 1-2-18 深川スポーツセンター内
 お問合せ ☎3820-8730 FAX 3820-8731



記入例を参考に往復はがき、またはスポーツセンター受付でお申込みください。
 ▲申込みはがきに記入漏れや不備があると受付できない場合もあります。
 また、窓口でお申込みされる場合は、返信用の普通はがきをお持ちください。

■往復はがき記入例

62 □□□-□□□□	①教室No.・教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④学年(小中学生は記入) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦必ず連絡が取れる電話番号 ⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入) ⑨区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地、電話番号、区内在学の方は学校名
返 値	
受講者の住所 受講者の氏名	
※平成29年6月1日より郵便はがきの料金が変更になっています。 普通はがき 52円⇒62円 往復はがき 104円⇒124円	

申込み締切(はがき必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
11月30日(木)	12月5日(火)	12月17日(日)	12月7日(木) 9:00～

●往復はがき1枚で、おひとり様1教室のお申込みができます。
 ●同じ住所に住む家族が同じ教室に申込み可能、はがき1枚で申込み可能です。
 参加希望家族全員の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。
 ●同種の教室では、重複しての申込みや参加に制限のある場合があります。各センターにお問合せください。
 ●応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
 ●一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
 ●医師等に運動を制限されている方や、妊娠またはその可能性のある方の受講はできません。(マタニティ教室を除く)
 ●各教室の諸注意事項は、各施設のホームページをご覧ください。

江東区体育協会 平成29年度賛助会員募集

当協会は区民の体力の向上並びにレクリエーションの普及を図り、生涯スポーツの発展に寄与する取組を行っています。当協会では江東区のスポーツを応援いただき、当協会の趣旨にご賛同いただける賛助会員を募集しております。ぜひ、多くの個人・団体の皆様より賛助会員としてご入会いただきますようお願い申し上げます。

■会費 年額1口(1口=1,000円)以上
 ■募集期間 平成30年2月9日(金)まで
 ■申込み・問合せ先 江東区体育協会事務局(江東区役所地域振興部スポーツ振興課内) 〒135-8383 江東区東陽4-11-28 ☎3647-4887 FAX 3647-8506

スタッフ募集中心!!

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

オフィス用品・学校用品・防災用品

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!ECOに!
 さらなる創造力を!

株式会社 プロアバンセ

PROAVANCE CORP

〒114-0022 東京都目黒区五反田3-5-5 五反田中央ビル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

《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・整備業務)
 ●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

J-REC
株式会社 ジェイレック
 東京都葛飾区藤町南一丁目12番4号
 TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439
 http://www.j-rec1986.co.jp

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

球乃
 まりの乃

ご予算・ご要望に
 応じて、少人数より
 忘年会・新年会など
 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

**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1-1-17
 TEL:047-345-5008 FAX:047-345-5008

◆東京支店
 〒121-0054 東京都足立区辰居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

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	1/11~3/22(11回)	40人	5,610円
深2	シルバー体操(水)①	9:30~10:45	水	1/10~3/14(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	1/12~3/23(11回)		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
深5	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	1/16~3/20(9回)	各50人	5,040円
深6	のびのびストレッチ体操	13:30~14:30				5,040円
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	1/12~3/23(11回)		6,160円
深8	エアロシェイプ	19:00~20:15	水	1/10~3/14(10回)	各50人	6,160円
深9	ヨガ(水)	13:30~14:30				5,600円
深10	ヨガ(土)①※1	9:30~10:30	土	1/13~3/24(11回)	各50人	6,160円
深11	ヨガ(土)②※1	11:00~12:00				6,160円
深12	社交ダンス	19:00~20:30	木	1/18~3/22(10回)		7,100円
深13	バドミントン	19:00~20:30	火	1/16~3/20(9回)	80人	5,040円
深14	中級者バドミントン	10:00~11:30	水	1/10~3/14(10回)	30人	5,600円
深15	卓球	19:00~20:30	火	1/16~3/13(8回)	40人	4,480円
深16	柔道	19:00~20:30	水	1/10~3/14(10回)	各50人	5,600円
深17	ソフトテニス	19:00~20:30				4,000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
深18	レディースバドミントン	10:00~11:30	金	1/12~3/23(11回)	80人	6,160円
深19	ハワイアンフラ	10:00~11:00	木	1/11~3/22(11回)	40人	6,160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20	産後ママのシェイプ	13:30~14:30	金	1/12~ 3/23(11回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	25組	6,710円 5,490円 双子6,390円
深21	ベビー体操(火)※2	9:30~10:20	火	1/16~ 3/20(9回)	H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	6,710円 双子7,810円
深22	ベビー体操(木)※2	10:00~10:50	木	1/11~ 3/22(11回)			6,710円 双子7,810円
深23	ベビー体操(金)※2	9:30~10:20	金	1/12~ 3/23(11回)	H26.4.2~H27.4.1 生まれの子と保護者	各30組	6,710円 双子7,810円
深24	ベビー体操(土)※2	10:00~10:50	土	1/13~ 3/24(11回)			6,710円 双子7,810円
深25	ひよこ体操(水)①※3	10:00~10:50	水	1/10~ 3/14(10回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子	50人	6,100円 双子7,100円
深26	ひよこ体操(水)②※3	11:00~11:50					6,100円 双子7,100円
深27	ひよこ体操(木)※3	11:00~11:50	木	1/11~ 3/22(11回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子	70人	6,710円 双子7,810円
深28	ひよこ体操(金)※3	10:30~11:20	金	1/12~ 3/23(11回)			5,610円
深29	ひよこ体操(土)※3	11:00~11:50	土	1/13~ 3/24(11回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子	80人	5,610円
深30	ホップ子ども体操	13:30~14:30	金	1/12~ 3/23(11回)	小学1~3年生	35人	5,100円
深31	ステップ子ども体操	14:40~15:40			小学1~6年生	40人	4,590円
深32	ジャンプ子ども体操	15:50~16:50	水	1/10~ 3/14(10回)	小学1~3年生	20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	1/16~ 3/20(9回)	小学1~6年生	40人	4,590円
深35	柔道	19:00~20:30	水	1/10~ 3/14(10回)	小中学生	20人	5,100円
深36	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37	ミニバスケットボールB	16:10~17:10	土	1/13~ 3/24(11回)	小学4~6年生	各60人	5,100円
深38	深川キッズシア	17:15~18:30			小学1~6年生	各30人	5,100円
深39	はじめてのキッズフラ	9:00~10:00	土	1/13~ 3/24(11回)	小学1~6年生	各30人	5,610円

※1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。重複申込みは、無効となります。
 ※2および※3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。重複申込みは、無効となります。

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	1/11~3/29(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	1/16~3/27(10回)	40人	5,600円
有3	おめざめヨガ①(ビギナー向け)	9:30~10:45	金	1/12~3/30(12回)	各35人	6,720円
有4	おめざめヨガ②	11:00~12:15				6,720円
有5	ヨガ	19:15~20:30	火	1/16~3/27(10回)	45人	6,720円
有6	バドミントン	10:30~12:00				5,600円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	1/10~3/28(11回)	各40人	7,260円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	1/12~3/30(12回)		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
有11	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	1/16~3/27(10回)	40人	6,600円
有12	女性水泳	10:00~11:15	水	1/10~3/28(11回)	55人	7,260円

子ども・親子向け教室

水泳教室は申込方法が変わります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有13	ママヨガ	10:00~11:00	金	1/12~3/30(12回)	ママと生後2か月~2歳の子	各40組	12,240円
有14	ベビママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	1/10~3/28(11回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	各40組	11,220円
有15	親子体操1歳クラス	11:30~12:30	金	1/12~3/30(12回)	歩行可能な2歳未満の子と保護者	各35組	7,320円 双子8,520円
有16	親子体操2歳クラス	11:20~12:20	木	1/11~3/29(12回)	H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者		7,320円 双子8,520円
有17	親子体操3・4歳クラス	11:00~12:00	火	1/16~3/27(10回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子と保護者	各40人	6,100円 子2人7,100円
有18	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	金	1/12~3/30(12回)	H23.4.2~H26.4.1生まれの子		40人
有19	幼児体操4歳クラス	15:00~15:50			H25.4.2~H26.4.1生まれの子	45人	6,120円
有20	幼児体操5・6歳クラス	16:00~17:00	水	1/10~3/14(10回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子	各40人	6,120円
有21	こども体操1~3年生	15:45~16:45			小学1~3年生		5,100円
有29	親子水泳(土)A※4	9:30~10:30	土	1/13~3/31(12回)	おむつのとれた概ね3歳~ 満6歳の未就学児と保護者	各35組	8,520円
有30	親子水泳(土)B※4	10:40~11:40					8,520円
有31	親子水泳(土)C※4	11:50~12:50	日	1/7~3/25(12回)	H23.4.2~H25.4.1 生まれの子	各35人	8,520円
有32	親子水泳(日)A※4	9:30~10:30					8,520円
有33	親子水泳(日)B※4	10:40~11:40	水	1/10~3/28(11回)	H23.4.2~H25.4.1 生まれの子	各35人	8,520円
有34	幼児水泳(水)A※5	14:50~15:50					6,160円
有35	幼児水泳(水)B※5	16:00~17:00	木	1/11~3/29(12回)	小学1~6年生	各50人	6,160円
有36	幼児水泳(木)※5	15:45~16:45					6,720円
有37	こども水泳(水)※6	17:10~18:25	水	1/10~3/14(10回)	小学1~6年生	各50人	5,600円
有38	こども水泳(木)※6	17:00~18:15	木	1/11~3/22(11回)			6,160円
有39	こども水泳(金)※6		金	1/12~3/23(11回)			6,160円

※4※5※6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。重複申込みは、無効となります。



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

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	1/12~3/30 (12回)	40人	6,120円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	1/16~3/27 (10回)	60人	3,500円
亀3	らくらく体操	10:45~12:00	木	1/11~3/22 (11回)	30人	5,610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4	太極拳	13:15~14:45	火	1/16~3/27 (10回)	50人	5,600円
亀5	ハワイアンフラ(朝)	11:15~12:15			5,600円	
亀6	ハワイアンフラ(夜)	19:30~20:30	木	1/11~3/29 (12回)	各40人	6,720円
亀7	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	1/10~3/14 (10回)		5,600円
亀8	リラクソヨガ	13:30~15:00	木	1/11~3/29 (12回)	60人	6,720円
亀9	バドミントン	19:30~21:00				5,600円
亀10	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	1/16~3/27 (10回)	40人	6,600円
亀11	火曜夜のスイミング	19:00~20:30			30人	6,600円
亀12	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	1/11~3/29 (12回)	40人	7,920円
亀13	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	1/12~3/30 (12回)	各30人	7,920円
亀14	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	1/10~3/28 (11回)		7,260円
亀15	アクアリラックス	11:15~12:30	木	1/11~3/22 (11回)		7,260円
亀16	アクア DE ロコモ	9:30~10:30	金	1/12~3/30 (12回)		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17	女性水泳	9:30~11:00	水	1/10~3/14 (10回)	45人	6,600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
亀18	親子でチャレンジ体操 (1・2歳児)	10:00~10:50	水	1/10~3/14 (10回)	H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 子2人7,100円
亀19	親子でチャレンジ体操 (2・3歳児)	11:10~12:00			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 (1・2歳児)	10:00~10:50	木	1/11~3/15 (10回)	H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	40人	6,100円 子2人7,100円
亀21	親子でエンジョイ体操 (2・3歳児)	11:10~12:00			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22	4歳児体操	15:00~15:50	火	1/16~3/20 (9回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子	各25人	5,100円
亀23	5・6歳児体操	16:00~17:00			H23.4.2~H25.4.1生まれの子		5,100円
亀24	産後ヨガ&エクササイズ	10:00~11:00	水	1/10~3/14 (10回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	各40人	6,100円
亀25	こども体操 1・2年生	15:30~16:30			小学1・2年生		5,100円
亀26	こども体操 3~6年生	16:40~17:40	火	1/11~3/22 (11回)	小学3~6年生	各40人	5,100円
亀27	キッズチア A <small>通年教室</small>	15:00~16:00			H23.4.2~H25.4.1生まれの子		5,100円
亀28	キッズチア B <small>通年教室</small>	16:00~17:00	木	1/11~3/22 (11回)	小学1~6年生	各25人	5,100円
亀29	こどもバレエ A <small>通年教室</small>	15:30~16:30			H23.4.2~H25.4.1生まれの子		5,610円
亀30	こどもバレエ B <small>通年教室</small>	16:30~17:30	火	1/16~3/20 (9回)	小学1~3年生	各25人	5,610円
亀31	キッズサッカー A	15:00~15:50			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		4,590円
亀32	キッズサッカー B	16:10~17:00	金	1/12~3/16 (10回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子	各50人	4,590円
亀33	ミニバスケットボール 1・2年生	15:30~16:30			小学1・2年生		5,100円
亀34	ミニバスケットボール 3~6年生	16:40~17:40	火	1/16~3/27 (10回)	小学3~6年生	25人	5,100円
亀35	キッズ空手	16:30~17:30			小学1~6年生		5,100円
亀36	こどもマスタースイミング <small>通年教室</small>	16:30~18:00	月・水	1/10~3/19 (16回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること	各25人	8,960円
亀37	5・6歳児スイミング(水)	15:00~16:00	水	1/10~3/14 (10回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子	各40人	5,600円
亀38	5・6歳児スイミング(金)	15:00~16:00	金	1/12~3/23 (11回)			6,160円
亀39	こどもスイミング木曜 1・2年生	16:10~17:10	木	1/11~3/22 (11回)	小学1・2年生	各60人	6,160円
亀40	こどもスイミング木曜 1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		6,160円
亀41	こどもスイミング金曜 1・2年生	16:10~17:10	金	1/12~3/16 (10回)	小学1・2年生	各60人	5,600円
亀42	こどもスイミング金曜 1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		5,600円



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

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	1/16~3/27 (10回)	各30人	5,100円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆☆		金	1/12~3/23 (11回)		5,610円
ス3	シルバー体操 A ★★☆☆	9:00~10:00	金	1/12~3/23 (11回)	各60人	3,850円
ス4	シルバー体操 B ★★☆☆	10:15~11:15				3,850円
ス5	シルバー体操 C ★☆☆☆	11:30~12:30				3,850円
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆☆	9:30~10:30	水	1/10~3/28 (11回)	40人	3,850円
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆☆		木	1/11~3/29 (12回)	30人	4,200円

シルバー体操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	1/16~3/27 (10回)	各25人	5,600円
ス9	気楽にヨガ② *	16:00~17:00				6,160円
ス10	パワーヨガ *	10:00~11:00	金	1/12~3/23 (11回)	各25人	6,160円
ス11	気功 *	14:45~15:45	火	1/16~3/27 (10回)		5,600円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	1/10~3/28 (11回)	60人	6,160円
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	1/12~3/23 (11回)		6,160円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	1/10~3/28 (11回)	40人	7,260円
ス15	サタデースイミング① <small>通年教室</small>	9:45~11:15	第1,3,5土	1/20~3/17 (5回)	若干名	3,300円
ス16	サタデースイミング② <small>通年教室</small>	11:15~12:45				3,300円
ス17	アクアベージック	14:20~15:20	水	1/10~3/28 (11回)	各50人	7,260円
ス18	アクアダンス		木	1/11~3/29 (12回)		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
ス19	レディースヨガ(火) *	10:00~11:00	火	1/16~3/27 (10回)	各25人	5,600円
ス20	レディースヨガ(金) *	13:30~14:30	金	1/12~3/23 (11回)		6,160円
ス21	骨盤調整ストレッチ① *	10:45~11:45	水	1/10~3/28 (11回)	40人	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	11:00~12:00	火	1/16~3/27 (10回)	40人	6,160円
ス26	女性水泳 週2日	9:45~11:15	月・木	1/11~3/29 (18回)	各60人	11,880円
ス27	女性水泳 週1日		水	1/10~3/28 (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	1/16~3/27 (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	1/12~3/23 (11回)			7,260円
ス30	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	1/16~3/20 (9回)	H28.1.2~H29.1.1生まれの子と保護者	各40組	5,490円 双子6,390円
ス31	ひよこ体操(水)	10:00~10:50	水	1/10~3/14 (10回)			6,100円 双子7,100円
ス32	パンピ体操(火)	11:00~11:50	火	1/16~3/20 (9回)	H27.1.2~H28.1.1生まれの子と保護者	各40組	5,490円 双子6,390円
ス33	パンピ体操(水)	11:00~11:50	水	1/10~3/14 (10回)			6,100円 双子7,100円
ス34	わんぱく体操(木)	14:45~15:30	木	1/11~3/22 (11回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各30人	5,610円
ス35	わんぱく体操(金)		金	1/12~3/23 (11回)			5,610円
ス36	チャレンジ体操(木)	15:45~16:45	木	1/11~3/22 (11回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子	各40人	5,610円
ス37	チャレンジ体操(金)		金	1/12~3/23 (11回)			5,610円
ス38	こども体操	16:00~17:00	水	1/10~3/14 (10回)	小学1~3年生	50人	5,100円
ス41	親子スイム①	12:45~13:30	割3社	1/20~3/17 (5回)	H25.4.1~H27.1.1生まれの子と保護者	各30組	3,550円
ス42	親子スイム②		親2社	1/13~3/24 (6回)			4,260円
ス43	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	1/16~3/20 (9回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子	35人	5,040円
ス44	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	木	1/11~3/22 (11回)			小学1~3年生
ス45	のびのびスイム(木)		木	1/11~3/22 (11回)	6,160円		
ス46	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	1/16~3/20 (9回)	小学1~6年生	各60人	5,040円
ス47	すいすいスイム(木)		木	1/11~3/22 (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。

東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX 5606-3176

東砂 スポーツ

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
東51	転ばぬ先のトレーニング	9:30~10:30	木	1/11~3/15 (10回)	若干名	5,100円
東1	シルバー体操(火)※7	13:30~14:45	火	1/16~3/20 (9回)	各65人	3,150円
東2	シルバー体操(水)※7		水	1/10~3/14 (10回)		3,500円
東3	シルバー体操(金)※7	9:15~10:30	金	1/12~3/16 (10回)	40人	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
東4	ボディシェイブ	19:00~20:15	金	1/12~3/16 (10回)	40人	5,600円
東5	ヨガ(火)① ※8リッパ系 ★★☆☆	9:30~10:45	火	1/16~3/20 (9回)	各30人	5,040円
東6	ヨガ(火)② ※8リッパ系 ★★☆☆	11:00~12:15				5,040円
東7	ヨガ(水)① ※9アベック ★☆☆☆	15:00~16:15	水	1/10~3/14 (10回)	各30人	5,600円
東8	ヨガ(水)② ※10アベック ★★☆☆	19:15~20:30				5,600円
東9	ヨガ(木) ※8リッパ系 ★★☆☆	14:15~15:30	木	1/11~3/15 (10回)	各50人	5,600円
東10	ヨガ(金)① ※9相川助 ★☆☆☆	9:30~10:45	金	1/12~3/16 (10回)		5,600円
東11	ヨガ(金)② ※10アベック ★★☆☆	19:15~20:30	土	1/13~3/17 (10回)	各50人	5,600円
東12	ヨガ(土)① ※8リッパ系 ★★☆☆	9:30~10:45				5,600円
東13	ヨガ(土)② ※8リッパ系 ★★☆☆	11:00~12:15	水	1/10~3/14 (10回)	各50人	5,600円
東14	太極拳(水)経験者のみ ※11	10:00~11:30				5,600円
東15	太極拳(木)初心者 ※11	14:00~15:30	木	1/11~3/15 (10回)	各60人	5,600円
東16	モーニングバドミントン ※12	10:00~11:30	火	1/16~3/20 (9回)		5,040円
東17	イブニングバドミントン ※12	19:15~20:45	水	1/10~3/14 (10回)	各50人	5,600円
東18	モーニング水泳(火) ※13	9:30~11:00	火	1/16~3/20 (9回)		5,940円
東19	モーニング水泳(木) ※13	9:30~11:00	木	1/11~3/15 (10回)	各40人	6,600円
東20	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	1/12~3/16 (10回)		6,600円
東21	親SCスイミングクラブ <small>通年教室</small> ※4歳50m泳げる方	11:00~12:30	木	1/11~3/15 (10回)	若干名	6,600円
東22	火曜アクアピクス	13:00~14:00	火	1/16~3/20 (9回)	各40人	5,940円
東23	すいすいアク					

江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1 江東区健康センター 検索

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists various fitness classes like '早朝リフレッシュ体操' and 'ヨガ'.

こども・親子向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists 'わくわく親子体操'.

「12週間で3~5kg」を目標に、医師・管理栄養士・フィットネスインストラクターがサポートするプログラムです。

「シェイプアップ・メタボ12週間」

江東区健康センターのトレーニングルームメンバーとして登録され、講座期間中はトレーニングルームを無料でご利用いただけます。

- 対象 区内在住・在勤
■定員 40人(応募多数の場合は抽選)
■費用 30,850円
■申込方法
往復はがきに
①講座名 ②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤年齢・生年月日 ⑥電話番号 ⑦身長・体重
をご記入の上江東区健康センターまで
■締切 12月1日(金)必着

「第39回 食と健康展」開催

減塩!めざせ食塩摂取量1日8g以下!

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29年11月23日(木・祝) 12:00~16:00

場所 江東区文化センター 東陽4-11-3 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

Table with columns: 開始時間, プログラム内容. Lists activities like 'メニューコンクール表彰式' and '食育講演会'.

第71回江東区民体育大会 優勝者・優勝チーム

9月24日までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

●水泳(大会新記録◎) 小学生男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for various swimming events.

中学生男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for middle school boys' events.

高校生男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for high school boys' events.

一般男子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general men's events.

小学生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for elementary school girls' events.

中学生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for middle school girls' events.

高校生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for high school girls' events.

一般女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general women's events.

自由形 100m

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general events.

高校生女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for high school girls' events.

一般女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for general women's events.

壮年女子の部

Table with columns: 自由形, 平泳ぎ, バタフライ, 背泳ぎ, リレー, 水泳. Lists winners for adult women's events.

総合成績

Table with columns: 総合, 小学生, 中学生, 高校生, 一般. Lists overall performance.

●陸上(大会新記録◎) 小学生男子の部

Table with columns: 50m, 100m, 4x100mR, 走幅跳, 走高跳, 砲丸投. Lists winners for elementary school boys' track events.

中学生男子の部

Table with columns: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 110mH, 4x100mR, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投. Lists winners for middle school boys' track events.

高校生男子の部

Table with columns: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 110mH, 4x100mR, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投. Lists winners for high school boys' track events.

一般男子の部

Table with columns: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, 110mH, 4x100mR, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投. Lists winners for general men's track events.

●ソフトボール 一般男子の部

Table with columns: 一般男子の部, 壮年の部, 家庭婦人の部, 中学女子の部. Lists winners for softball events.

●軟式野球 一般の部

Table with columns: 一般の部. Lists winners for softball events.

●ボウリング 一般男子の部

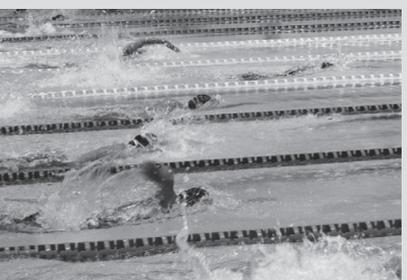
Table with columns: 一般男子の部, 一般女子の部. Lists winners for bowling events.

●ゴルフ 男子の部

Table with columns: 男子の部, 男子ベストグロス, 女子の部, 女子ベストグロス. Lists winners for golf events.

あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

Map showing 7 sports centers: 1. 深川北スポーツセンター, 2. 深川スポーツセンター, 3. 有明スポーツセンター, 4. 亀戸スポーツセンター, 5. 江東区スポーツ会館, 6. 東砂スポーツセンター, 7. 江東区健康センター. Includes addresses, phone numbers, and transportation info for each.



松本文信堂 印刷のことなら 京葉線 潮見駅前の 松本文信堂へ 株式会社 松本文信堂 〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3 TEL.03-3649-6151 FAX.03-3649-6155

安全・安心・快適・衛生の提供 総合ビルメンテナンス biso 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

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 3647-2111

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

満員御礼

こうとう大相撲

しころやま



あび



今回は清澄白河にある鍛山部屋の注目力士、阿炎関のインタビューです。鍛山部屋の親方は現役時代、端正な顔立ちで角界のプリンスとして多くのファンに親しまれた元関脇寺尾関が務めています。阿炎関は鍛山部屋では豊真将関、青狼関に続く三人目の関取であり、九月場所では十両優勝を果たし、今後の活躍が期待される若手力士です。

- ・十両優勝を果たした感想は
- 優勝したなあ、という感じでした。あまり実感というか感触がないというのが正直なところ。優勝決定戦の時も気負わず取り組んだら結果的に優勝になりました。
- ・相撲を続けてきて一番嬉しかったこと、辛かったことは
- 嬉しかった瞬間…、まだこれという瞬間がないのですが、今のところ十両に昇進した時でしょうか。辛かったのは昇進後幕下に陥落した時です。続けるかどうか本気で悩みましたが、部屋の仲間や周りの支えに助けられました。実は相撲はあまり好きじゃないんです(笑)。相撲は僕にとっては仕事で、プライベートも大事だと思っています。稽古は嫌いですが、本場所はめちゃくちゃ面白いし、楽しいので、強くなるため稽古はしっかりやっています。

気さくで明るい人柄と実直な受け答えから、器の大きさが伝わってきました。阿炎関の今後に注目したいと思います。




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11回

江東区内での実施競技決定!



東京2020オリンピック・パラリンピック開催まで3年となり、10月28日には江東区民まつりにおいて1000日前イベントが行われました。江東区では、オリンピック11競技、パラリンピック8競技が実施される予定です。

このコーナーでは、江東区で開催される競技を紹介していきます。今回は水泳です。

水泳競技では、競泳・飛込・水球・シンクロナイズドスイミングが行われます。競泳については、2016リオデジャネイロ大会において、個人種目とリレー種目を合わせて32種目行われましたが、東京2020大会では4×100mメドレーリレー(混合)など、3種目が新たに加わります。

2016リオデジャネイロ大会では多くのメダルを獲得した競泳陣。東京2020大会でもメダル獲得への期待値は当然上がっていくことは間違いないでしょう。飛込・水球・シンクロナイズドスイミングもメダルに近い所で世界としのぎを削っており、東京2020大会では、水泳全競技のメダル獲得が現実のものになるチャンスかもしれません。

水球は「辰巳国際水泳場」、競泳・飛込・シンクロナイズドスイミングは新設される「オリンピックアクアティクスセンター」で行われます。会場の場所等詳細は、8月21日号の江東区報に掲載されています。



辰巳国際水泳場

11月26日(日) 第37回江東シーサイドマラソン大会

夢の島競技場を発着点とし、ハーフマラソン(9:15スタート)と10km(9:45スタート)の部を開催。沿道から熱い声援を送りましょう!



大会運営にあたり企業の皆さんの協賛をいただいております。

メディケア生命保険(株)、あみはりきゅう整骨院グループ、江東区しんきん協議会、東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、新日本工業(株)、NECソリューションイノベータ(株)、佐川急便(株)、(株)フクシ・エンタープライズ、若洲協議会、(株)ニシ・スポーツ、損害保険ジャパン日本興亜(株)、(株)フォトクリエイト、(株)ミヤギ江東、(株)ハウスポン、(一社)東京都トラック協会深川支部、新大橋運輸(株)、小野印刷(株)、(株)香取、(株)PT WAVE、(有)アクアティック、エビス印刷工業(株)、福島県川俣町・(株)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(株)、(一財)東京靴下工業会、オムロンヘルスケア(株) 他

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**

25 anniversary

ここ 25 っと 笑顔になれる街

東京イースト21は、おかげさまで25周年を迎えます



11/23(木・祝)11:00~16:00
「ふれあいサッカー」開催!!

TOKYO

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

東京イースト21



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

Coca-Colaとコカ・コーラは、TM、©Coca-Cola Companyの登録商標です。

TOP Indoor Stage

新しい快適な空間で テニス&ゴルフを 楽しみませんか!

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

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。身体測定、2017年12月30日まで有効。※当店のご利用が初めての方に限り。※料金は税抜。※身分証明書、運動しやすい服装、シューズ、タオルをお持ちください。