

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.96 平成29年(2017年)2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



第1回

3/4 (土)

# 障害者スポーツ

# フェスタこうとう

障害のある人もない人もスポーツで豊かな一日を!

**日時** 平成29年3月4日(土)  
10:00~15:30

**場所** 江東区スポーツ会館  
(江東区北砂1-2-9)

**費用** 無料

**持ち物** 室内用シューズ

**問合せ** 江東区役所  
スポーツ振興課  
☎3647-4887  
FAX 3647-8506

当日は、ボッチャ交流大会  
以外は申込不要で、誰でも  
楽しめるスポーツプログラム  
を準備しています。

### プログラム

- ① ボッチャ交流大会・ボッチャ体験
- ② 車いすバスケットボール体験
- ③ ブラインドサッカー体験
- ④ フライングディスク体験
- ⑤ パラリンピアンによるボッチャトークショー

画像提供:チャレスポ! TOKYO  
東京都/(公社)東京都障害者スポーツ協会

🕒 13:00~13:30



村上 光輝 氏  
(むらかみ みつてる)

1974年、福島県生まれ。  
日本代表コーチとして、  
2012年のロンドンパラリンピックではチームを7位に導き、2016年リオデジャネイロパラリンピックでは日本初の銀メダルをチームに導いた。現在は日本ボッチャ協会強化指導部長としてさらなるボッチャの普及に努める。

画像提供:(一社)日本ボッチャ協会



廣瀬 隆喜 氏  
(ひろせ たかゆき)

リオデジャネイロパラリンピック日本代表。混合団体では日本初の銀メダルを獲得。  
自他ともに認める日本のエースであり、日本チャンピオンを決める国内最高峰の大会である「日本ボッチャ選手権大会」ではBC2クラスで史上最多となる6度の優勝を誇る。左下投げ。市原ボッチャクラブ所属。

【主催】江東区 【協力】(公財)江東区健康スポーツ公社 ほか

江東区健康スポーツ公社はこれからも障害者スポーツを応援していきます!



再生紙を使用しています。

次号は7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  | 4/13～8/31（19回） | 35人  | 9,690円 |

一般向け教室 水泳教室は熱源停止によるお休みの期間があります。

| 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  | 4/11～8/29（19回） | 40人  | 10,640円 |
| 有3  | おめざめヨガ①（ビギナー向け） | 9:30～10:45  | 金  | 4/7～8/25（18回）  | 各35人 | 10,080円 |
| 有4  | おめざめヨガ②         | 11:00～12:15 |    |                |      | 10,080円 |
| 有5  | ヨガ              | 19:15～20:30 |    |                |      | 10,080円 |
| 有6  | バドミントン          | 10:30～12:00 | 火  | 4/4～8/22（19回）  | 45人  | 10,640円 |
| 有7  | エンジョイナイトスイム     | 19:15～20:30 | 水  | 4/5～7/12（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  | 4/7～7/14（11回）  |      | 7,260円  |

女性対象教室 水泳教室は熱源停止によるお休みの期間があります。

| 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 <small>曜日変更</small> <small>2期制教室</small> | 19:00～20:30 | 水  | 4/5～9/27 (24回) | 各30人 | 13,440円 |
| 有10 | おめざめフラ <small>2期制教室</small>                       | 10:00～11:00 |    |                |      | 13,440円 |
| 有11 | レディースアクアビクス                                       | 10:00～11:00 | 火  | 4/4～7/11 (11回) | 40人  | 7,260円  |
| 有12 | 女性水泳                                              | 10:00～11:15 | 水  | 4/5～7/12 (11回) | 55人  | 7,260円  |

こども・親子向け教室 水泳教室は熱源停止によるお休みの期間があります。

| No. | 教室名/コース                                                           | 時間          | 曜日 | 期間(回数)         | 対象                       | 募集人数 | 受講料                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|-------------|----|----------------|--------------------------|------|-----------------------|
| 有塾  | スポーツ塾 <small>（通年教室）</small>                                       | 13:30～15:30 | 土  | 4/15～3/17（14回） | 小学1～6年生                  | 80人  | 4,200円                |
| 有13 | ママヨガ                                                              | 10:00～11:00 | 金  | 4/7～8/25（18回）  | 生後2か月～2歳の子と保護者           | 各40組 | 18,360円               |
| 有14 | ベビーマ産後ビューティー                                                      | 10:20～11:20 | 水  | 4/12～8/30（19回） | 生後2か月～歩き始める前の子と保護者       |      | 19,380円               |
| 有15 | 親子体操 1歳クラス                                                        | 11:30～12:30 | 金  | 4/7～8/25（18回）  | 歩行可能な2歳未満の子と保護者          | 各35組 | 10,980円<br>双子12,780円  |
| 有16 | 親子体操 2歳クラス                                                        | 11:20～12:20 | 木  | 4/13～8/31（19回） | H27.4.2～H28.4.1生まれの子と保護者 |      | 11,590円<br>双子13,490円  |
| 有17 | 親子体操 3・4歳クラス                                                      | 11:00～12:00 | 火  | 4/11～8/29（19回） | H25.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者 | 40人  | 9,690円                |
| 有18 | キッズ・ビート体操                                                         | 15:30～16:30 |    |                | H23.4.2～H26.4.1生まれの子     |      | 9,690円                |
| 有19 | 幼児体操 4歳クラス                                                        | 15:00～15:50 | 金  | 4/7～8/25（18回）  | H25.4.2～H26.4.1生まれの子     | 45人  | 9,180円                |
| 有20 | 幼児体操 5・6歳クラス                                                      | 16:00～17:00 |    |                | H23.4.2～H25.4.1生まれの子     |      | 9,180円                |
| 有21 | こども体操 1～3年生                                                       | 15:45～16:45 | 水  | 4/12～8/30（19回） | 小学1～3年生                  | 各40人 | 9,690円                |
| 有22 | 有明キッズチア※2 <small>（2期制教室）</small>                                  | 16:45～17:45 | 木  | 4/13～9/28（23回） | 小学1～6年生                  |      | 11,730円               |
| 有23 | 田中光監修こども体操塾 3・4歳親子クラス <small>（通年教室）</small> <small>（時間変更）</small> | 11:10～12:00 | 土  | 4/8～3/24（21回）  | H25.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者 | 35組  | 14,910円<br>子2人17,010円 |
| 有24 | 田中光監修こども体操塾 5・6歳クラス <small>（通年教室）</small> <small>（時間変更）</small>   | 10:10～11:00 |    |                | H23.4.2～H25.4.1生まれの子     | 各35人 | 12,810円               |
| 有25 | 田中光監修こども体操塾 1～3年生クラス <small>（通年教室）</small> <small>（時間変更）</small>  | 9:10～10:00  |    |                | 小学1～3年生                  |      | 12,810円               |
| 有26 | サッカー 3～6年生 <small>（通年教室）</small>                                  | 9:00～10:15  | 土  | 4/8～3/24（21回）  | 小学3～6年生                  | 40人  | 10,710円               |
| 有27 | サッカー 1～2年生 <small>（通年教室）</small>                                  | 10:30～12:00 |    |                | 小学1～2年生                  | 30人  | 10,710円               |
| 有28 | ミニバ「スカウト」ボール <small>（通年教室）</small>                                | 10:30～12:00 |    |                | 小学1～6年生                  | 40人  | 10,710円               |
| 有29 | 親子水泳(土) A ※1 <small>（対象変更）</small>                                | 9:30～10:30  | 日  | 4/1～7/15（11回）  | おむつのとれた概ね3歳～満0歳の未就学児と保護者 | 各35組 | 7,810円                |
| 有30 | 親子水泳(土) B ※1                                                      | 10:40～11:40 |    |                |                          |      | 7,810円                |
| 有31 | 親子水泳(土) C ※1                                                      | 11:50～12:50 |    |                |                          |      | 7,810円                |
| 有32 | 親子水泳(日) A ※1                                                      | 9:30～10:30  | 水  | 4/2～7/16（12回）  | H23.4.2～H25.4.1生まれの子     | 各35人 | 8,520円                |
| 有33 | 親子水泳(日) B ※1                                                      | 10:40～11:40 |    |                |                          |      | 8,520円                |
| 有34 | 幼児水泳(水) A ※1                                                      | 14:50～15:50 |    |                |                          |      | 6,160円                |
| 有35 | 幼児水泳(水) B ※1                                                      | 16:00～17:00 | 木  | 4/5～7/12（11回）  | H23.4.2～H25.4.1生まれの子     | 各35人 | 6,160円                |
| 有36 | 幼児水泳(木) ※1                                                        | 15:45～16:45 |    |                |                          |      | 6,160円                |
| 有37 | こども水泳(水) ※1                                                       | 17:10～18:25 |    |                |                          |      | 5,600円                |
| 有38 | こども水泳(木) ※1                                                       | 17:00～18:15 | 木  | 4/13～7/13（10回） | 小学1～6年生                  | 各50人 | 5,600円                |
| 有39 | こども水泳(金) ※1                                                       |             | 金  | 4/14～7/14（10回） |                          |      | 5,600円                |

※1 「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。  
※2 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。時間を変更しました。

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  | 4/13～7/6（12回） | 40人  | 6,120円 |
| 深2  | シルバー体操（水）①  | 9:30～10:45  | 水  | 4/12～8/9（17回） | 各60人 | 5,950円 |
| 深3  | シルバー体操（水）②  | 11:00～12:15 |    |               |      | 5,950円 |
| 深4  | シルバー体操（金）   | 13:30～14:45 | 金  | 4/14～8/4（16回） |      | 5,600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  | 4/11～8/8（17回）  | 各50人   | 9,520円 |
| 深6  | のびのびストレッチ体操 | 13:30～14:30 |    |                |        | 9,520円 |
| 深7  | リフレッシュ体操    | 10:30～12:00 | 金  | 4/14～8/4（16回）  |        | 8,960円 |
| 深8  | エアロシェイプ     | 19:00～20:15 |    |                |        | 8,960円 |
| 深9  | ヨガ（水）       | 13:30～14:30 | 水  | 4/12～8/9（17回）  |        | 9,520円 |
| 深10 | ヨガ（土）① ※3   | 9:30～10:30  |    |                |        | 8,400円 |
| 深11 | ヨガ（土）② ※3   | 11:00～12:00 | 土  | 4/15～8/5（15回）  |        | 8,400円 |
| 深12 | 社交ダンス       | 19:00～20:30 |    |                | 7,100円 |        |
| 深13 | バドミントン      | 19:00～20:30 | 木  | 4/20～6/29（10回） | 80人    | 7,280円 |
| 深14 | 中級者バドミントン   | 10:00～11:30 | 火  | 4/11～7/11（13回） |        | 7,280円 |
| 深15 | 卓球          | 19:00～20:30 | 水  | 4/12～7/12（13回） | 30人    | 7,280円 |
| 深16 | 柔道          | 19:00～20:30 | 火  | 4/18～6/13（8回）  | 40人    | 4,480円 |
| 深17 | 弓道          | 19:00～20:30 | 水  | 5/10～7/12（10回） | 各20人   | 5,600円 |
|     |             |             |    | 4/19～6/28（10回） |        | 5,600円 |

※3 「ヨガ（土）①・②教室」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。重複申込は、無効となります。

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  | 4/14～7/14（13回） | 80人  | 7,280円 |
| 深19 | ハワイアンフラ <small>（NEW）</small> | 10:00～11:00 | 木  | 4/13～8/10（17回） | 30人  | 9,520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                          |      |                     |
|-----|-------------------------------|-------------|----|----------------|-----------|------------------------------|----------|------------------------------|------|---------------------|
| 深塾  | スポーツ塾 <small>（通年教室）</small>   | 9:30～11:30  | 土  | 4/22～          | 3/17（16回） | 小学1～6年生                      | 120人     | 4,800円                       |      |                     |
| 深20 | 産後ママのシェイプ                     | 13:30～14:30 | 金  | 4/14～          | 8/4（16回）  | ママと生後2か月～歩き始める前の子            | 25組      | 9,760円                       |      |                     |
| 深21 | ベビー体操(火) ※4                   | 9:30～10:20  | 火  | 4/11～          | 8/8（17回）  | H27.4.2～H28.4.1<br>生まれの子と保護者 | 各30組     | 10,370円<br>双子12,070円         |      |                     |
| 深22 | ベビー体操(木) ※4                   | 10:00～10:50 | 木  | 4/13～          | 8/10（17回） |                              |          | 9,760円<br>双子11,360円          |      |                     |
| 深23 | ベビー体操(金) ※4                   | 9:30～10:20  | 金  | 4/14～          | 8/4（16回）  |                              |          | 9,150円<br>双子10,650円          |      |                     |
| 深24 | ベビー体操(土) ※4                   | 10:00～10:50 | 土  | 4/15～          | 8/5（15回）  |                              |          | 10,370円<br>双子12,070円         |      |                     |
| 深25 | ひよこ体操(水)① ※5                  | 10:00～10:50 | 水  | 4/12～ 8/9（17回） |           |                              |          | 10,370円<br>双子12,070円         |      |                     |
| 深26 | ひよこ体操(水)② ※5                  | 11:00～11:50 |    |                |           |                              |          | 10,370円<br>双子12,070円         |      |                     |
| 深27 | ひよこ体操(木) ※5                   | 11:00～11:50 | 木  | 4/13～          | 8/10（17回） |                              |          | H26.4.2～H27.4.1<br>生まれの子と保護者 | 各30組 | 9,760円<br>双子11,360円 |
| 深28 | ひよこ体操(金) ※5                   | 10:30～11:20 | 金  | 4/14～          | 8/4（16回）  |                              |          |                              |      | 9,150円<br>双子10,650円 |
| 深29 | ひよこ体操(土) ※5                   | 11:00～11:50 | 土  | 4/15～          | 8/5（15回）  |                              |          |                              |      |                     |
| 深30 | ホップこども体操                      | 13:30～14:30 | 金  | 4/14～          | 8/4（16回）  | H25.4.2～H26.4.1生まれの子         | 50人      | 8,160円                       |      |                     |
| 深31 | ステップこども体操                     | 14:40～15:40 |    |                |           | H24.4.2～H25.4.1生まれの子         | 70人      | 8,160円                       |      |                     |
| 深32 | ジャンプこども体操                     | 15:50～16:50 |    |                |           | H23.4.2～H24.4.1生まれの子         | 80人      | 8,160円                       |      |                     |
| 深33 | ガンバ体操                         | 16:10～17:20 | 水  | 4/12～          | 8/9（17回）  | 小学1～3年生                      | 35人      | 8,670円                       |      |                     |
| 深34 | 運動神経向上キッズエクササイズ               | 16:15～17:15 | 火  | 4/11～          | 8/8（17回）  | 小学1～6年生                      | 40人      | 8,670円                       |      |                     |
| 深35 | 柔道                            | 19:00～20:30 | 水  | 5/10～          | 7/12（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     | 6,630円                       |      |                     |
| 深37 | ミニバスケットボールB                   | 16:10～17:10 |    |                |           | 小学4～6年生                      |          | 6,630円                       |      |                     |
| 深38 | 深川キッズチア <small>NEW</small>    | 17:15～18:30 |    |                |           | 4/12～                        | 8/9（17回） | 小学1～6年生                      | 各30人 | 8,670円              |
| 深39 | はじめてのキッズフラ <small>NEW</small> | 9:00～10:00  | 土  | 4/15～          | 8/5（15回）  | 7,650円                       |          |                              |      |                     |

※4 「ベビー体操教室」および ※5の「ひよこ体操教室」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。重複申込は、無効となります。なお、今年度より名称を変更します。

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 | 13:20～14:50 | 水  | 4/12～7/5（12回）  | 各33人 | 6,120円 |
| 北2  | 転ばぬ先のトレーニングB | 15:00～16:30 |    |                |      | 6,120円 |
| 北3  | シルバー体操       | 13:45～15:00 | 火  | 4/11～7/18（14回） | 55人  | 4,900円 |
| 北4  | すこやか体操       | 15:00～15:50 | 金  | 4/14～7/14（13回） | 25人  | 4,550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   | 4/11～7/18（14回） | 30人    | 7,840円  |
| 北6  | ソフト・エアロ      | 11:00～12:30 | 金   | 4/14～7/14（13回） | 各55人   | 7,280円  |
| 北7  | 太極拳          | 9:10～10:40  | 水   | 4/12～7/12（13回） |        | 7,280円  |
| 北8  | バドミントン（中級者）  | 19:30～21:00 |     | 4/12～6/21（10回） | 50人    | 5,600円  |
| 北9  | ハワイアン・フラ     | 11:00～12:20 | 金   | 4/12～10/4（24回） | 60人    | 13,440円 |
| 北10 | フライデー・フラ     | 19:30～20:50 |     | 4/14～10/6（24回） | 35人    | 13,440円 |
| 北11 | 楽らくヨガ        | 15:20～16:40 | 火   | 4/11～7/18（14回） | 55人    | 7,840円  |
| 北12 | パワー・ヨガ       | 19:20～20:50 |     |                |        | 7,840円  |
| 北13 | ヨガ（水）        | 9:10～10:40  | 水   | 4/12～7/12（13回） | 各28人   | 7,280円  |
| 北14 | ヨガ（木）        | 10:30～12:00 | 木   | 4/13～7/13（13回） |        | 7,280円  |
| 北15 | リラックス・ヨガ     | 19:20～20:50 |     |                | 7,280円 |         |
| 北16 | ピラティス・ヨガ     | 9:20～10:40  | 金   | 4/14～7/14（13回） | 55人    | 7,280円  |
| 北17 | ほくしのヨガ       | 13:10～14:40 |     |                | 7,280円 |         |
| 北18 | 目覚めのヨガ       | 9:20～10:40  | 土   | 4/8～7/15（14回）  | 各28人   | 7,840円  |
| 北19 | 一般水泳（週2回コース） | 18:45～20:15 | 月・金 | 4/7～7/14（21回）  | 各55人   | 13,860円 |
| 北20 | アクアビクスinナイト  | 19:00～20:15 | 火   | 4/11～7/18（13回） |        | 8,580円  |
| 北21 | ビギナース水泳      | 11:45～13:15 | 水   | 4/12～7/12（13回） | 33人    | 8,580円  |
| 北22 | フライデーアクアビクス  | 10:00～11:15 | 金   | 4/14～7/14（13回） | 55人    | 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    |
|-----|----------|------------|----|-----------------|------|--------|
| 北23 | リフレッシュ水泳 | 9:45～11:15 | 火  | 4/11～7/18 (13回) | 各55人 | 8,580円 |
| 北24 | 女性水泳     |            | 木  | 4/13～7/13 (13回) |      | 8,580円 |







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  | 4/11~6/27 (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 |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健3  | ビューティシェイプ    | 11:30~12:30 |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健4  | エアロ&ピラティス    | 19:00~20:00 | 水  | 4/5~6/28 (12回)  | 一般        | 各50人 | 7,320円 |
| 健5  | ロコモヨガ        | 9:15~10:15  |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健6  | シェイプヨガ       | 19:00~20:00 |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健7  | モーニングヨガ      | 9:00~10:00  | 木  | 4/6~6/29 (12回)  | 一般        | 各50人 | 7,320円 |
| 健8  | yoga         | 10:15~11:15 |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健9  | コアセットヨガ      | 11:30~12:30 |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健10 | カロリーバーナーエアロ  | 19:00~20:00 | 金  | 4/7~6/30 (11回)  | 一般        | 各50人 | 7,320円 |
| 健11 | フラダンス(初級)    | 18:45~19:45 |    |                 |           |      | 6,710円 |
| 健12 | フラダンス (初中級)  | 19:50~20:50 |    |                 |           |      | 6,710円 |
| 健13 | スタイルアップピラティス | 9:15~10:15  | 土  | 4/1~6/24 (12回)  | 一般        | 各50人 | 7,320円 |
| 健14 | マットピラティス     | 10:30~11:30 |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健15 | エアロボクシング     | 18:00~19:00 |    |                 |           |      | 7,320円 |
| 健16 | 気功           | 11:00~12:30 | 日  | 4/9~6/25 (12回)  | 一般        | 各50人 | 7,320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    |
|-----|----------|-------------|----|----------------|--------------------------|------|--------|
| 健17 | わくわく親子体操 | 10:45~11:45 | 水  | 4/5~6/28 (12回) | H25.4.2~H27.4.1生まれの子と保護者 | 25組  | 7,320円 |

## がん出前講座「がんの仕組みとがん予防」受講生募集

江東区の死亡者総数のおよそ3人に1人は、がんで亡くなり、60歳代でがん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。がんの仕組みとがん予防について学びませんか。

- 〔日 時〕 平成29年3月12日(日) 14:00~16:00  
〔会 場〕 江東区東陽2-1-1 江東区健康センター4階研修室  
〔講 師〕 がん研究会有明病院健診センター長チーフドクター 土田知宏氏  
〔内 容〕 がんの仕組みとがん予防  
〔費 用〕 無料 (定 員) 区内在住・在勤の方80人  
〔申込み〕 2月16日(木) 9:00から電話で先着順に受付けます。  
〔問合せ〕 江東区健康センター ☎3647-5402



## 施設予約システム「江東区スポーツネット」パスワード(暗証番号)文字数変更のお知らせ

このたび、セキュリティ向上のため、「江東区スポーツネット」パスワード(暗証番号)の文字数を変更させていただきますこととなりました。ご利用の皆様には、大変お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ◆パスワード文字数の変更について  
平成29年3月15日から変更となります。  
【変更前】4文字(数字)  
【変更後】8文字(半角英数字、英字は小文字のみ、数字のみ・英字のみ・英数字混在いずれも可、記号は不可)

- ◆パスワードを4文字でご登録済みの方のログイン(利用者認証)方法について  
平成29年3月15日から変更となります。  
【変更前】4文字でログイン  
【変更後】4文字を2回繰り返して入力し8文字でログイン(入力例:1234→12341234)

※パスワードは、推測されやすい番号等を避けて、定期的に変更されることをおすすめします。  
※パスワードの変更は、インターネット(パソコン・スマートフォン・携帯電話等)、利用者登録受付窓口にて行うことができます。

問合せ 江東区健康スポーツ公社事務局管理係 ☎3647-5402

## 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて江東区ロゴマーク入りTシャツ発売!

3月1日(水)から施設窓口にて販売します

色:白、グレー  
サイズ:S~LL  
価格:1,470円(税込み)

イメージ写真

## 第70回(平成28年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

|                                                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●クレー射撃<br>トラップの部<br>Aクラス<br>Bクラス<br>Cクラス<br>スキートの部<br>Aクラス<br>Bクラス<br>Cクラス | 森 石 功<br>長 石 弘<br>石 原 修<br>幸 田 崇 宏<br>牛 島 哲 夫<br>幸 田 由 香                | 器械(42式剣・伝統剣・刀)男子<br>器械(42式剣・伝統剣・刀)女子<br>短器械(薙)男女混合                                                                                                                                                                                   | 天 神 和 久<br>神 戸 ひ と み<br>王 玲 珍                                                                                                                    |
| ●ダンススポーツ<br>ピキナー戦<br>スタンダード<br>ラ テ ン                                       | 安藤 勇 伊与部東利<br>(Tdance Production)<br>伊与部東利 伊与部利恵<br>(Tdance Production) | 24式太極拳(套路通り)<br>24式太極拳(フォームシヨンの部)<br>器械(32式剣)                                                                                                                                                                                        | IPCC A<br>IPCC B<br>チェリース                                                                                                                        |
| 初級戦<br>スタンダード<br>ラ テ ン                                                     | 八巻 英雄 八巻あをい<br>(フェアリー)<br>白根 昇 白根 正子<br>(フェアリー)                         | ●バスケットボール(小学生の部)<br>小学生男子の部 城東ミニバスケットクラブA<br>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<br>正式競技<br>SFRP-60の部<br>ARS-60の部                                                                                                         |
| 中級戦<br>スタンダード<br>ラ テ ン                                                     | 馬場 勝 角 直子<br>(アクティブ)<br>馬場 勝 角 直子<br>(アクティブ)                            | ●駅伝競走<br>一般<br>壮年<br>中学<br>女子                                                                                                                                                                                                        | PG江東支社 勁草A<br>壮年GO!!<br>江東区立竜戸中学校<br>深川三中陸上部A                                                                                                    |
| 区長杯                                                                        | 吉永 恭一 原田 豊子<br>(アドヴァンス)                                                 | ●武術太極拳<br>個人競技の部<br>入門太極拳男女混合<br>初級太極拳男女混合<br>24式太極拳80歳以上男女混合<br>24式太極拳70歳代男子<br>24式太極拳70歳代女子<br>24式太極拳60歳代男子<br>24式太極拳60歳代女子<br>24式太極拳59歳以下男女混合<br>48式太極拳・88式太極拳男女混合<br>総合太極拳男女混合<br>陳式太極拳男子<br>陳式太極拳女子<br>器械(32式剣)男子<br>器械(32式剣)女子 | 梅 澤 春 枝<br>平 山 政 子<br>中 田 寛<br>青 柳 宏<br>浅 山 靖 子<br>青 荷 順 太<br>稲 川 待 子<br>水 上 倫 子<br>川 上 伊津子<br>大 鶴 雅 昭<br>許 国 忠<br>石 川 房 子<br>島 原 隆 子<br>奥 田 照 子 |

第71回(平成29年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。江東区健康スポーツ公社は、江東区から事業のすべてを受託し、区民大会を運営しております。詳細は、当公社のホームページをご覧ください。区内各スポーツセンターにお問合せください。【問合せ先】江東区スポーツ会館 ☎3649-1701

第10回小学生スーパードッジボール 2/19 sun

## KOTOチャンピオンズリーグ

開催場所: 江東区スポーツ会館

区内6ブロックの地区予選会を勝ち抜いた代表全48チームが学年別の区NO.1を目指して対決します。子ども達の熱戦を皆で応援しよう!

3年生の部

- ・南砂ドリーム11 (南砂小)
- ・四砂ドラゴンファイターズ (第四砂町小)
- ・レジェンドファイターズ (明治小)
- ・南陽Z (南陽小)
- ・ジャイアントアンパンマン (浅間堅川小)
- ・復活水神ハンターズ (水神小)
- ・ポテトチップス (豊雲小)
- ・豊北優勝 (豊洲北小)
- ・三砂五右衛門 (第三砂町小)
- ・FC三太 (第三大島小)
- ・闘志深川 (深川小)
- ・川南キングハリケーン (川南小)

4年生の部

- ・南砂オールスターズ (南砂小)
- ・四砂スター (第四砂町小)
- ・ファイターカモンス (越中島小)
- ・南陽レンジャーズ (南陽小)
- ・香取小学校4年1組 (香取小)
- ・燃えろ一亀ファイティング (第一亀戸小)
- ・とよたキング (豊洲北小)
- ・豊洲スーパードラゴン (豊洲小)
- ・三砂ジャパン (第三砂町小)
- ・東砂ジャパン (東砂小)
- ・八名川アノバーサリー 百 (八名川小)
- ・元加賀ファイヤーバード (元加賀小)

5年生の部

- ・クリームエンジェルス (第二大島小)
- ・ももたろう (小名木川小)
- ・ファイヤー明治 (明治小)
- ・The アンパンマン臨海 (臨海小)
- ・ゴーストいっくす (第一亀戸小)
- ・ファイアーファイターズ5 (水神小)
- ・豊北チャンピオンズ (豊洲北小)
- ・ザ・ポップコーン豊洲 (豊洲小)
- ・紅の三砂 (第三砂町小)
- ・GODAI STARS (第五大島小)
- ・扇橋モンスターズ (扇橋小)
- ・元加賀109 (元加賀小)

6年生の部

- ・タイガードッチーズ (南砂小)
- ・四大フェニックス (第四大島小)
- ・クリキントンス (数志小)
- ・超高級からあげくん明治味 (明治小)
- ・今年で最後だ ガリガリ君 (水神小)
- ・水神Poseidon (水神小)
- ・えだかわ (枝川小)
- ・イーストラウド (豊雲小)
- ・イベロコマン (第五大島小)
- ・三砂ファイターズ (第三砂町小)
- ・KZY元加賀 (元加賀小)
- ・八名川ユラベチノ (八名川小)

## 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 木場駅 徒歩10分
- 都営地下鉄大江戸線 東陽門駅(4番出口) 徒歩5分
- JR京葉線 清澄白河駅(4番出口) 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 東陽門駅(4番出口) 徒歩5分
- JR京葉線 清澄白河駅(4番出口) 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

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 有明駅 徒歩10分
- 有明2-3-5 有明駅 徒歩15分
- 国際線有明駅 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 有明駅 徒歩12分
- 都営バス 有明二丁目 徒歩7分 有明三丁目 徒歩4分 有明四丁目 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 東砂駅 徒歩20分
- 都営地下鉄有明線 有明駅 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 東陽門駅 徒歩8分
- 都営バス 東陽門駅前 徒歩5分 東陽門一丁目 徒歩5分

印刷のことなら お任せください

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

高橋工業株式会社

ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付ほか

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

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。

- 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

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>

オリンピックプールをはじめ国内15000台以上の納入実績を誇る!  
1~5μmまでの高い過精度。プール・浴槽用ろ過装置“A-1フィルター”

## ミウラ化学装置株式会社

ミウラ化学装置株式会社 本 社 大阪府堺市美原区木村通2-2-1  
☎072-362-8070  
www.miura-eco.co.jp 東京支店 東京都豊島区北大塚2-17-10  
☎03-3916-1200

企画・デザイン・総合印刷

## 株式会社 ソフトイス

〒136-0071 東京都江東区亀戸7-34-5  
TEL 03(3638)4973(代表)  
FAX 03(3638)4970  
E-mail:softis@nifty.com

3月3日は耳の日です

23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



# 職員御礼

## こうとう大相撲

柔道、レスリングなどをはじめ、多くのオリンピック格闘技種目では、重量によって階級が分かります。重量に制約がないのが相撲の特徴であり、その駆け引きにこそ醍醐味があります。大きな力士の方が優位と考えがちですが、小兵力士は土俵を動き回り、変化や技で相手を翻弄します。小さい力士が勝った時に、ひときわ大きな歓声が沸くのもこのためでしょう。

例えば、今回取材した江東区毛利にある伊勢ヶ濱部屋の横綱日馬富士関と大関照ノ富士関の体重差は、約50kgもあるのです。

さて、前号に続き伊勢ヶ濱部屋の強さの秘密に迫ります。安美錦関から秘密を聞き出すことができました。

とにかく稽古は厳しく、メリハリを大事に行っているそうです。

そして、後援会の支えもあり日本各地で合宿を行う環境が整っているのが特徴で、普段より応援してくれる方々を身近に感じる良い機会になると話してくれました。

大所帯ゆえ稽古をするには狭いそうですが、色々なタイプの力士と稽古できることは利点だと言います。

確かに現在、部屋には33人の力士がいます。これほど多くの番付上位力士が揃っているのは、大変珍しいことなのです。日頃から稽古相手に恵まれ、互いに努力し高め合う関係、そして親方との信頼関係こそが強さの秘訣ではないでしょうか。



# 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10回

大感動のなか閉幕したリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックから、早いもので半年が過ぎようとしています。2017年の秋には「東京五輪開幕まであと1000日」の節目も迎え、カウントダウンだけでも熱気に溢れてくるのではないのでしょうか。

さて、リオデジャネイロパラリンピックでは、日本が初のメダル（銀メダル）を獲得した「ボッチャ」という競技が印象に残っている方も多いと思います。今回はパラリンピック種目「ボッチャ」に少し触れていきたいと思います。

ボッチャはイタリア語で「ボール」のことを意味します。脳性麻痺などによって運動能力に障害がある方のためにヨーロッパで考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

簡単にルールを説明すると、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青の2チームがそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして「いかに近づけるか」を競います。白いボールに最も近い色のチームが勝利。というのがボッチャのルールです。皆さんが今まで見てきたスポーツのなかで「カーリング」とルールが非常に近く、イメージしやすいのではないのでしょうか。障害によりボールを投げるができなくても、勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

競技は男女の区別なく障害の程度によりクラスが分かれており、同じクラスの選手どうしが対戦します。クラスはBC1・2・3・4の4クラスがパラリンピック等の国際大会対象クラスとなっています。国内ではこの4クラスに該当しない選手も競技大会に参加できるよう、オープンクラスも設定されているようです。

興味のある方は、1面の「障害者スポーツフェスタ」にお越しください。ゲストのお二人がボッチャ交流大会の試合実況とルール解説を行います。ボッチャの戦術や試合展開を知ると、さらに楽しむことでしょう。



画像提供:チャレスポ! TOKYO 東京都/ (公社) 東京都障害者スポーツ協会

# 健康寿命を延ばそう！ 定期測定会&スポーツ吹矢体験会

無料

## 定期測定会

測定内容 握力、体組成(筋肉量・脂肪量)、全身反応測定、血管年齢、長座体前屈

日 時 平成29年2月26日(日) 9:30~12:00

①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00

⑤11:30 から選択

会 場 江東区健康センター 1階ロビー

対 象 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方

①~⑤各15人

## スポーツ吹矢体験会

内 容 6メートル先の的をめがけて矢を放つ、ゲーム感覚のスポーツ吹矢の体験会

日 時 平成29年2月26日(日) 14:00~16:00

会 場 江東区健康センター 4階研修室

対 象 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方30人 ※未経験者優先

申込み：測定会、吹矢ともに平成29年2月15日(水) 9:00から電話で先着順に受け付けます。

問合せ：江東区健康センター ☎3647-5402 江東区東陽2-1-1

# 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**

# 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 ・ 綜 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

〈本 社〉〒214-0034 神奈川県川崎市多摩区三田4-5555-4  
TEL 044-328-5733 FAX 044-328-5734



# 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 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 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。  
2017年3月31日まで有効 ※料金とは別  
※当日のご利用が初めての方に限り。※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