

# もっと使える こんなに使える スポーツセンター利用情報

## いつ申込みばいいのかな? 教室申込み虎の巻



『スポーツセンターの教室を申込みしてみようかなあ』と思っていたら、いつの間にか受付期間が終わってた！なんてことはありませんか？今回は教室の年間スケジュールについてご案内します♪

各スポーツ施設で開催する教室は、毎年同じ時期に行っており、お申込みは第1期から第3期に分けて受付しています。



お申込みの受付や締め切り、抽選などの日程は全施設とも同じスケジュールです。申込者数が定員を上回った場合は抽選となります。抽選の場合は、区内在住・在勤・在学の方のお申込みが優先で、それ以外の方は定員に余裕がある場合に受講できます。当落の結果は、お申込みの際にご用意いただく返信ハガキにて皆さまのお手元にお送りします。また、教室の第1回目が始まった後も、定員に空きがあれば追加募集を行っています。各スポーツ施設の

ホームページには随時、空きのある教室の募集人数を掲載しています。ぜひご覧ください♪

ただ、せっかくなら初回から受講して、しっかり習いたいものですね。そんな方に朗報です！！

来年1月から始まる第3期教室の受講生を現在募集中です。新年の初めに、何か新しいスポーツにチャレンジしてみたいかでしょうか？

寒い時期は、屋外での運動が楽しく感じる方も多いため。そんな時は、屋内温水プールや体育室で汗をかき、気持ちよく運動しましょう！

**第3期教室の申込み締め切りは11月30日(土)必着**です。たくさんのお申込みをお待ちしています♪



|     | 開催期間   | 募集時期     | 抽選    | お申込み方法   |
|-----|--------|----------|-------|--|
| 第1期 | 4月～7月  | 2月中旬～下旬  | 3月上旬  | 締め切り日までに各スポーツ施設あてに往復ハガキでお申込みください。ご記入いただく必要事項については、募集時期に各スポーツ施設で配布するスポーツ施設情報紙「フィットこうとう」やホームページなどでご確認ください。<br>当落の結果は抽選後、返信用ハガキでお送りします。 |
| 第2期 | 9月～12月 | 7月中旬～下旬  | 8月上旬  |  |
| 第3期 | 1月～3月  | 11月中旬～下旬 | 12月上旬 |  |

※上記以外に、夏季のみの教室や年間を通じて開催している教室もあります。こちらのお申込み時期などについては各スポーツ施設ごとに異なります。

### スポーツ 情報コーナー ～ただいま募集中！～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター  
☎3647-5402

### ■砂町ジャガーズ■

平成25年10月現在、砂町地区5校の子どもたちが在籍中です。土日の練習のみなので他の習い事との両立ができます。学校以外のお友達もたくさんできます。お茶当番は一切ありません。保護者の方もお気軽にお問合せください。一緒に白球を追いかけましょう！

対象 小学1年生～6年生の男女  
活動日 土曜日、日曜日を中心です  
場所 南砂少年野球場、南砂中学校、小松川グランド  
費用 月会費 3,000円  
連絡先 中垣 ☎ nakagaki@bloom.ocn.ne.jp  
☎ 080-3313-6535

## 応援します！ あなたの健康づくり

# フィットこうとう MINI

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016  
江東区東陽2丁目1番1号 Tel. 3647-5402  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## 新年臨時営業のお知らせ ～2014年の幕開けもやっぱりスポーツセンターで！～

1月2日(木)・3日(金)に、区内各スポーツ施設ではトレーニング室・屋内プールの臨時公開(個人利用)を実施します。営業する各施設は下表のとおりです。

また、団体利用(貸切利用)についても予約受付を行います。対象となる各室場を、午前(9時～12時)・午後(13時～17時)の区分でご利用いただけます。

団体利用のご予約は11月20日(水)10時から、江東区スポーツネット(事前登録制)で受付を開始します。ご予約のできる室場や登録方法などについては、各施設へお問い合わせください。

新しい年のスタートも、スポーツセンターをぜひご利用ください♪



| 各スポーツ施設<br>年末年始<br>カレンダー | 12月   |       |       |       | 1月   |      |      |      |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
|                          | 28(土) | 29(日) | 30(月) | 31(火) | 1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) |
|                          | 通常営業  | 休館    | 休館    | 休館    | 休館   | 臨時営業 | 臨時営業 | 通常営業 |

### ■1月2日・3日の臨時営業時間

トレーニング室 9:00～17:00(最終入場16:30)  
屋内プール 9:30～17:00(最終入場16:30)  
体育室等の団体利用 午前(9:00～12:00)、午後(13:00～17:00)

### ■利用料金

トレーニング室(4時間まで) 【一般】400円【シニア】100円  
屋内プール (2時間まで) 【一般】400円【シニア・子ども】150円

※団体利用の体育室等利用料金は、通常営業時と同額です。詳しくは各施設へお問い合わせください。

### ■臨時営業を行うスポーツ施設

スポーツ会館 Tel.3649-1701 / 有明スポーツセンター Tel.3528-0191  
深川スポーツセンター Tel.3820-5881 / 東砂スポーツセンター Tel.5606-3171  
亀戸スポーツセンター Tel.5609-9571 / 深川北スポーツセンター Tel.3820-8730

### ■その他

- ・トレーニング室は、中学生を除く15歳以上の方が利用できます。運動できる服装と室内履き、コインロッカー代20円が必要です。
- ・プールを利用する場合は、水着と水泳帽、コインロッカー代20円が必要です。
- ・シニア料金で利用するには、65歳以上で区内在住であることがわかるもの(保険証など)が必要です。
- ・深川スポーツセンターにはプールはありません。
- ・東砂スポーツセンターの屋内プールは、改修工事のため年始臨時営業は行いません。
- ・有明スポーツセンターの屋内プールは、平成25年11月11日(月)～平成26年1月27日(月)の期間、改修工事のため利用できません。
- ・団体利用の予約可能な室場や江東区スポーツネットの登録方法などについては各施設へお問い合わせください。



『東砂ジャガイモウォーキング』  
東砂スポーツセンター TEL:5606-3171

ジャガイモウォーキングの季節がやってきた！  
ウォーキングと歩行時の腕振りを利用したバター  
作りを組み合わせたユニークなイベントです。  
歩いた後は、手作りバターをホカホカのジャガイ  
モにつけて食べましょう♪



- 【日 時】 1/26(日) 9:30～12:00終了予定  
(少雨決行、荒天中止)
- 【コース】 仙台掘川公園、小名木川遊歩道等を巡る約6km
- 【対 象】 5歳以上の区内在住・在勤・在学の方  
※小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。
- 【定 員】 200人(申込順)
- 【参加費】 300円(保険代、材料費を含む)
- 【持ち物】 空の500mlペットボトル、飲み物、  
参加確認票(申込みの際に配布)
- 【申込み】 12/8(日) 9:00～  
東砂スポーツセンター窓口にて参加費を添えて申込み  
(申込受付時間は9:00～20:00)  
※定員になり次第、受付終了
- 【問合せ】 東砂スポーツセンター (東砂4-24-1)  
TEL:5606-3171

【NEW】おすすめ教室！ 『ロコモ予防教室』  
スポーツ会館 TEL:3649-1701

膝や腰に痛みを感じる方、歩きにくさを感じている方におすすめです！  
下半身を中心に鍛えて、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを  
目指す、低体力者向けの教室です。

- 【日 時】 1/9～3/27(木曜日・全12回) 9:30～10:45
- 【場 所】 スポーツ会館 1階 柔道場
- 【対 象】 60歳以上の方
- 【定 員】 30人(抽選)
- 【受講料】 4,200円
- 【持ち物】 運動しやすい服装、タオル、飲み物等
- 【申込み】 11/30(土)必着



往復ハガキに①教室名②氏名(ふりがな)③年齢④性別  
⑤郵便番号・住所⑥電話番号を記入し、スポーツ会館まで  
(〒136-0073 北砂1-2-9) TEL:3649-1701  
またはスポーツ会館受付へハガキ1枚を持参し申込み

【ロコモって何?…】

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略語で、「立つ」「歩  
く」など基本的な運動をする上で重要な器官や組織が衰えている、または  
衰え始めている状態を指します。放っておくと日常生活に支障をきた  
し、要介護や寝たきりの状態になってしまうおそれもあります。正しい  
知識を持って、早い段階から予防を心がけましょう。

『第17回 ASC杯 バドミントンダブルス大会』  
有明スポーツセンター TEL:3528-0191

男女別のダブルス大会を行います。  
教室や一般公開で培った、日頃の練習成果を發揮してみませんか？

- 【日 時】 12/22(日) 8:45～受付開始
- 【内 容】 男女別ダブルス戦  
(男女混合はありません)
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の一般男女  
80組 160人(申込順)
- 【参加費】 1組 1,000円
- 【申込み】 11/26(火)から各スポーツセンター設置の申込書に記入し、  
参加費を添えて有明スポーツセンター受付へ。  
※申込用紙はホームページからもダウンロードできます。
- 【締 切】 12/4(水)必着
- 【問合せ】 有明スポーツセンター (有明2-3-5) TEL:3528-0191  
ホームページアドレス  
[http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center4/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4/)



平成25年度 第3期教室 受講生募集中！

来年1月に開講する「第3期教室」の受講生募集が始まりました。  
お申込みはお早めに！詳細は各施設へお問合せください。

【申込みスケジュール】

| 申込み締切      | 抽選日     | 当選者入金締切  | 追加申込受付       |
|------------|---------|----------|--------------|
| 11/30(土)必着 | 12/3(火) | 12/17(火) | 12/5(木)9:00～ |

【問合せ先】

| 施設         | 電話        | 施設          | 電話        |
|------------|-----------|-------------|-----------|
| スポーツ会館     | 3649-1701 | 有明スポーツセンター  | 3528-0191 |
| 深川スポーツセンター | 3820-5881 | 東砂スポーツセンター  | 5606-3171 |
| 亀戸スポーツセンター | 5609-9571 | 深川北スポーツセンター | 3820-8730 |

『第7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』予選会スタート！

平成26年2月16日開催の「第7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」に向けて各地区で予選会が行われています。  
3～6年生の各学年で優勝・準優勝となったチームは、各地区を代表して  
KOTOチャンピオンズリーグに進出します。  
選手の皆さん、フェアプレイで江東区のチャンピオンを目指そう！

★各地区予選会の結果速報★

◆ 亀戸スポーツセンター 【10/27(日)】

- 【3年生の部】 優勝 もっとガリガリ君 (水神小)  
準優勝 一亀モンキーズ (一亀小)
- 【4年生の部】 優勝 水神ファイター (水神小)  
準優勝 水神ミラクル4 (水神小)
- 【5年生の部】 優勝 進撃の一亀 (一亀小)  
準優勝 一亀AW (一亀小)
- 【6年生の部】 優勝 ICKM9パート2 (一亀小)  
準優勝 香取キングジャパン (香取小)

◆ スポーツ会館 【11/10(日)】

- 【3年生の部】 優勝 南砂BOMBER (南砂小)  
準優勝 かがやけ南砂 (南砂小)
- 【4年生の部】 優勝 南砂ピクトリーワン (南砂小)  
準優勝 四砂パイレーツ (四砂小)
- 【5年生の部】 優勝 ももいろクローバーZ (南砂小)  
準優勝 亀高朱雀 (亀高小)
- 【6年生の部】 優勝 ゴルゴ13 (南砂小)  
準優勝 ファイヤーフィフティーン (四砂小)

◆ 有明スポーツセンター 【11/17(日)】

- 【3年生の部】 優勝 有明ファイティング (有明小)  
準優勝 マックスマック (豊洲小)
- 【4年生の部】 優勝 豊北サーカス (豊洲北小)  
準優勝 プリザードイーグル (豊洲北小)
- 【5年生の部】 優勝 豊洲ガッツ (豊洲小)  
準優勝 豊北ザ・フェニックス (豊洲北小)
- 【6年生の部】 優勝 ゴールドポニョ (豊洲小)  
準優勝 全力投球豊ちゃんズ (豊洲北小)

【その他の予選会日程】 12/1(日) 深川スポーツセンター、12/8(日) 深川北スポーツセンター、12/15(日) 東砂スポーツセンター

一般公開中止のお知らせ 下記の日時の一般公開を中止します

| 施設名        | 日時                 | 室場名          | 中止種目                         |
|------------|--------------------|--------------|------------------------------|
| スポーツ会館     | 11/23(土・祝) 全日      | 大体育室<br>小体育室 | バドミントン・バレーボール<br>バスケットボール・卓球 |
|            | 11/23(土・祝)午前・午後    | 柔道場・剣道場      | 各種武道                         |
|            | 12/8(日) 9:30～11:45 | プール          | 大プール全コース<br>及び小プール           |
|            | 12/14(土) 午前        | 柔道場・剣道場      | 各種武道                         |
| 深川スポーツセンター | 11/23(土・祝) 午後      | 大体育室         | バドミントン                       |
|            | 11/29(金) 夜間        | 大体育室         | バドミントン<br>バスケットボール           |
| 有明スポーツセンター | 12/6(金) 全日         | 多目的室         | 卓球                           |
| 東砂スポーツセンター | 12/14(土) 全日        | 大体育室         | バレーボール<br>ビーチボール             |
|            | 12/15(日) 全日        | 大体育室         | 卓球・バレーボール<br>バドミントン・フットサル    |

【改修工事に伴うプール休場のお知らせ】

プール改修工事のため、有明スポーツセンターおよび東砂スポーツセン  
ターでは下記の期間、プールを休場いたします。  
◆有明スポーツセンター：平成25年11月12日(火)～平成26年1月27日(月)  
◆東砂スポーツセンター：平成26年 1月 4日(土)～平成26年3月20日(木)  
※各施設とも、プールのみ年始臨時営業(1/2・1/3)は行いません。

休館日のお知らせ：11/25(月)・12/9(月)

※毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、  
翌火曜日が休館日となります。