

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.81 平成25年(2013年) 7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 ☎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

9月スタートの 教室受講生 大募集!

おとなも子供も、
スポーツセンターに
全員集合♪

健康への第一歩

あなたの健康を売っているお店はどこにもありません。自分で動かない限り、誰もあなたの健康を守ってはくれないのです。教室参加という小さな一歩は健康への大きな第一歩です。

江東区まるごと健康バックアップ

区民のみなさんの健康づくりのお手伝いをできるように、さまざまな教室を開催しています。どれが自分に適しているのか、わからない時にはスタッフに相談してみましょ。一緒に健康への道をお探します。

体を動かして ストレス発散

ストレス発散には気分転換が必要です。プールで水に癒されたり、体を動かして汗を流したり、新しいお友達とお話をしたりと、生活にちょっとした刺激をプラスして、心も元気になりましょ。

夏 もちろん! プールでしょ! 夏期間は朝9時から営業!!

暑い夏はプールで涼しい時間を過ごしませんか? 太陽の下でおもいっきり夏を楽しみたい方は越中島プールがおすすめです。日焼けが心配な方には屋内プールで紫外線を気にせずに楽しんじましょ。お子様にはスライダーもある有明スポーツセンタープールもおすすめです。



……区内プール施設のご案内……

センター名	住所	TEL	営業時間
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	夏期間:7/19(金)~8/31(土)は9:00~21:45(最終入場21:30)まで遊泳可能です。通常:9:30~21:45(最終入場21:30)水着・水泳帽・タオル・ロッカー代20円(10円返却方式)をご用意ください。*有明スポーツセンターはロッカー代10円(返却なし)です。
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	
越中島プール	越中島1-3-23	5620-0045	7/6(土)~7/20(土)と9/1(日)10:00~18:00(最終入場17:30 遊泳終了17:45) 7/21(日)~8/31(土)9:00~21:00(最終入場20:30 遊泳終了20:45) *8/3(土)24(土)25(日)は休場。詳細は直接お問い合わせください。

利用料金:大人400円 こども・シニア※(区内在住の65歳以上の方)150円(ともに2時間まで)回数券やお得なパスも用意しています。
※シニア料金でご利用頂くには、住所と年齢を証明する書類が必要です。詳細はお問い合わせください。



2020年オリンピック・パラリンピックを日本で!

再生紙を使用しています。

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 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

おすすめ教室

pick up!
親子でスイミング・コアラ体操
遊具等を使いながら遊び感覚で楽しく進めていく教室です。
パパ・ママ、じいじ、ばあばが交代での参加もOK!おうちでは見られない意外な一面に気づくかもしれませんよ。

江東区スポーツ会館

〒136-0073 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

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。卓球教室は9月頃区報でお知らせします。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀1	シルバー体操	10:00~11:15	火	9/3~12/17(14回)	60歳以上	60人	4,900円
亀2	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	9/6~12/20(16回)		20人	8,000円
亀3	太極拳	13:15~14:45	火	9/3~12/17(14回)		50人	7,700円
亀4	ハワイアンフラ	朝コース			一般	40人	8,800円
亀5		夜コース	19:30~20:30	木			
亀6	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	9/4~12/18(16回)	一般	40人	10,400円
亀7	リラクソヨガ	13:30~15:00	水	9/5~12/19(16回)			
亀8	パドミントン	19:30~21:00	木	8/22~10/24(10回)			
亀9	女性水泳	9:30~11:00	水	9/4~12/18(16回)	一般女性	60人	5,500円
亀10	火曜 朝のスイミング		火	9/3~12/17(14回)			10,400円
亀11	火曜 夜のスイミング	19:00~20:30	火	9/3~12/17(14回)	一般	40人	10,400円
亀12	木曜 朝のスイミング	9:30~11:00	木	9/5~12/19(16回)			
亀13	木曜 夜のスイミング	19:30~21:00	木	9/5~12/19(16回)	一般	40人	10,400円
亀14	金曜 朝のスイミング	10:45~12:15	金	9/6~12/20(16回)			
亀15	アカアリラックス	11:15~12:30	木	9/5~12/19(16回)	一般	50人	10,400円
亀16	アカアシェイプ	12:50~13:50	木	9/5~12/19(16回)			
亀17	アカアウォーキング	9:30~10:30	金	9/6~12/20(16回)	一般	30人	9,750円
亀18	スリムボディアクア	19:00~20:00	土	9/7~12/21(15回)			

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。
※今年度よりキッズチアAB、こどもマスターズスイミング以外の教室の2期以降への継続優先受講は廃止させていただきます。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀19	かがも体操	水曜コース	水	9/4~12/18(16回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	40組	9,600円 双子10,600円
亀20		木曜コース	木	9/5~12/19(16回)			
亀21	ひよこ体操	水曜コース	水	9/4~12/18(16回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	40組	9,600円 双子10,600円
亀22		木曜コース	木	9/5~12/19(16回)			
亀23	コアラ体操 pick up!	13:30~14:30	土	9/7~12/21(11回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組	6,600円 双子7,600円
亀24	4歳児体操	14:30~15:20	火	9/3~12/17(14回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子	40人	7,000円
亀25	5歳児体操	15:30~16:20	火	9/3~12/17(14回)	H20.4.2~H21.4.1生まれの子	50人	7,000円
亀26	6歳児体操	16:30~17:20	火	9/3~12/17(14回)	H19.4.2~H20.4.1生まれの子	50人	7,000円
亀27	ママヨガ	10:00~11:00	水	9/4~12/18(16回)	お母さんとH24.4.2以降に生まれた子	30組	9,600円
亀28	こども体操	小学1・2年生コース	水	9/4~12/18(16回)	小学1・2年生	50人	8,000円
亀29		3~6年生コース	水	9/4~12/18(16回)	小学3~6年生	40人	
亀30	キッズチア	Aコース	水	9/4~12/18(16回)	5-6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	若干名	8,000円
亀31	キッズチア	Bコース	水	9/4~12/18(16回)	小学1~6年生	若干名	
亀32	こどもバレエ	Aコース	木	9/5~12/12(15回)	5-6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	30人	7,500円
亀33	こどもバレエ	Bコース	木	9/5~12/12(15回)	小学1~3年生	30人	7,500円
亀34	ミニバスケットボール	1・2年生コース	金	9/6~12/20(16回)	小学1・2年生	50人	8,000円
亀35	ミニバスケットボール	3~6年生コース	金	9/6~12/20(16回)	小学3~6年生	50人	8,000円
亀36	キッズ空手	16:30~17:30	火	9/3~12/17(14回)	小学1~6年生	30人	7,000円
亀37	こどもマスターズスイミング	16:30~18:00	月・水	9/2~12/18(23回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること 注)	10人程度	12,650円
亀38	親子でスイミング pick up!	10:00~11:00	金	9/6~12/20(16回)	おむつの取れた概ね3歳以上~満4歳の子と保護者	25組	11,200円
亀39	5・6歳児スイミング	水曜コース	水	9/4~12/18(16回)	5・6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	40人	8,800円
亀40		金曜コース	金	9/6~12/20(16回)			
亀41	こどもスイミング	1・2年生コース	木	9/5~12/19(16回)	小学1・2年生	60人	8,800円
亀42	木曜	1~6年生コース	木	9/5~12/19(16回)	小学1~6年生		
亀43	こどもスイミング	1・2年生コース	金	9/6~12/20(16回)	小学1・2年生	60人	8,800円
亀44	金曜	1~6年生コース	金	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生		

注)こどもマスターズスイミング→小学1・2年生は要相談の上受講可

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。
※ヨガ系教室・気功・脂肪燃焼エクササイズ・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

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1	60歳からのチェアピクニック 強度:低	9:30~10:30	水	9/4~12/18(16回)	60歳以上	40人	5,600円
ス2	シルバー体操A 強度:高	9:15~10:30	金	9/6~12/20(16回)			
ス3	シルバー体操B 強度:中	11:00~12:15	金	9/6~12/20(16回)			
ス4	転ばぬ先のトレーニング(火)	13:30~14:30	火	10/1~12/17(11回)	一般女性	30人	5,500円 6,000円
ス5	転ばぬ先のトレーニング(金)	14:00~15:00	金	10/4~12/20(12回)			
ス6	レディースヨガ(火)	10:00~11:00	火	9/3~12/17(14回)	一般女性	25人	7,700円 8,800円
ス7	レディースヨガ(金)	13:30~14:30	金	9/6~12/20(16回)			
ス8	気楽にヨガ①	13:30~14:30	火	9/3~12/17(14回)	一般	25人	7,700円 8,800円
ス9	気楽にヨガ②	16:00~17:00	火	9/3~12/17(14回)			
ス10	パワーヨガ	10:00~11:00	金	9/6~12/20(16回)	一般女性	40人	6,050円 8,800円
ス11	気功	14:45~15:45	火	9/3~12/17(14回)			
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	9/4~12/18(16回)	一般女性	40人	8,800円 10,400円
ス13	骨盤調整ストレッチ	10:45~11:45	水	9/4~12/18(16回)			
ス14	ハワイアンフラ	11:00~12:00	月	10/7~3/17(11回)	一般	30人	9,750円 10,400円
ス15	マンデーフラ	14:30~15:45	金	9/6~12/20(16回)			
ス16	太極拳	10:00~11:30	水	9/4~12/18(16回)	一般女性	60人	14,950円 10,400円
ス17	女性水泳 週2日	9/2~12/19(23回)	月・木	9/2~12/19(23回)			
ス18	女性水泳 週1日	9:45~11:15	水	9/4~12/18(16回)	中学生以上	30人	9,750円 10,400円
ス19	ナイトスイミング	19:00~20:30	土	9/7~3/29(15回)			
ス20	サタデースイミング ①	9:45~11:15	第1,3,5土	9/7~3/29(15回)	※ナイトスイミングの場合 中学生は要保護者送迎	30人	9,750円 10,400円
ス21	サタデースイミング ②	11:15~12:45	第1,3,5土	9/7~3/29(15回)			
ス22	アクアベジック	14:20~15:20	水	9/4~12/18(16回)	一般	50人	9,750円
ス23	アクアダンス	14:20~15:20	木	9/5~12/12(15回)			

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。 ※ママヨガに参加される方はヨガマットをご用意ください。

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24	ママヨガ(火)	11:30~12:30	火	9/3~12/17(14回)	2歳未満の子と女性の保護者	25組	9,100円 10,400円
ス25	ママヨガ(金)	11:15~12:15	金	9/6~12/20(16回)			
ス26	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	9/3~12/17(14回)	1歳児と保護者 H23.9.2~H24.9.1生	40組	8,400円 (9,900円)
ス27	ひよこ体操(水)	10:00~10:50	水	9/4~12/18(16回)			
ス28	パンビ体操(火)	11:00~11:50	火	9/3~12/17(14回)	2歳児と保護者 H22.9.2~H23.9.1生	40組	8,400円 (9,900円)
ス29	パンビ体操(水)	11:00~11:50	水	9/4~12/18(16回)			
ス30	わんぱく体操(木)	14:45~15:30	木	9/5~12/19(16回)	3・4歳児 H21.4.2~H23.4.1生	30人	8,000円
ス31	わんぱく体操(金)	14:45~15:30	金	9/6~12/20(16回)			
ス32	親子スイム①	12:45~13:30	第1,3,5土	9/7~12/21(9回)	3・4歳児と保護者 H21.1.1~H22.9.1生	30組	6,300円 4,900円
ス33	親子スイム②	12:45~13:30	第2,4土	9/14~12/14(7回)			
ス34	チャレンジ体操(木)	15:45~16:45	木	9/5~12/19(16回)	5・6歳児(未就学児) H19.4.2~H21.4.1生	40人	8,000円
ス35	チャレンジ体操(金)	15:45~16:45	金	9/6~12/20(16回)			
ス36	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	9/3~12/17(14回)	小学1~3年生	50人	8,000円
ス37	こども体操	16:00~17:00	水	9/4~12/18(16回)			
ス38	キッズ空手	16:30~17:30	木	10/3~3/20(23回)	小学1~6年生	30人	11,000円
ス39	ジュニアヒップホップ	16:30~17:30	金	10/4~3/14(22回)			
ス40	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	火	9/3~12/17(14回)	小学1~3年生	60人	7,700円 8,800円
ス41	のびのびスイム(木)	16:00~17:15	木	9/5~12/19(16回)			
ス42	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	9/3~12/17(14回)	小学1~6年生	60人	7,700円 8,800円
ス43	すいすいスイム(木)	17:15~18:30	木	9/5~12/19(16回)			

※プール教室については、おむつを使用している方はご参加いただけません。(防水おむつ使用不可)

※障害者水泳に関しては、別途区報でお知らせいたします。(10月・11月・12月 開催予定)

スポーツ会館では、同じ教室に限り、ご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。ご希望の方は、受講希望される方のお名前等を1枚のはがきにご記入ください。同時抽選にお申込みいただけるのは、同じ住所にお住まいのご家族のみとさせていただきます。

補聴器を試してみませんか?

「まずは、ちょっと試してみよう」
そんな気持ちだけを持ってご来店ください。

☆補聴器のご相談やお試しはすべて無料です
☆ご試聴いただいた方にボックスティッシュ1箱差し上げます

城東補聴器センター

城東補聴器 検索

錦糸町店 03-3624-3304
一之江店 03-5663-3304

スタッフ募集中!!

スポーツと文化の普及・振興を
サポートする企業です。

トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室etc

気軽に問合せください

株式会社フクシ・エンタープライズ

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

(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

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

企業・団体・ご家庭の皆様! その仕事私たちがやります!

宛名賞状書き 屋内外清掃 家事援助 刃物研ぎ

江東区 シルバー人材センター

3649-3533 事務局

ビルメンテナンスの クオリティ・アップは 私たちにまかせください

営業種目
・ビル内外清掃全般
・ビル設備保守管理点検
・警備業務・受付・案内
・体育施設及びプール管理全般
・貯水槽等清掃
・害虫駆除・ねずみ駆除
・寝具乾燥殺菌消毒
・催事・イベント企画運営

中央エンタープライズ(株)

TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

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

**深川北
スポーツセンター**

〒135-0023 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 都営バス 木場四丁目 徒歩3分
- 東京メトロ半蔵門線 清澄白河駅 徒歩12分
- 都営バス 木場四丁目 徒歩5分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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1	シルバー体操	13:30~15:00	火	9/3~12/17(14回)	60歳以上	50人	4,900円
北2	エアロビクス	10:30~12:00	火	9/3~12/17(14回)	一般	25人	7,700円
北3	太極拳	9:20~10:50	水	9/4~12/18(16回)		50人	8,800円
北4	ハワイアン・フラ	今回募集はございません。次回募集は区報9月1号に掲載予定です。					
北5	楽しくヨガ	15:20~16:40	火	9/3~12/17(14回)	一般	50人	7,700円
北6	パワー・ヨガ	19:20~20:50	火	9/3~12/17(14回)		25人	8,800円
北7	ヨガ	水	9:10~10:40	水		9/4~12/18(16回)	
北8		木	10:30~12:00	木		9/5~12/19(16回)	
北9	リラックス・ヨガ	19:20~20:50	木	9/5~12/19(16回)		50人	8,250円
北10	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40	金	9/6~12/20(16回)		25人	
北11	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	9/6~12/20(16回)			
北12	ほくしのヨガ	13:30~15:00	土	9/7~12/21(15回)			
北13	目覚めのヨガ	9:20~10:40	土	9/7~12/21(15回)			
北14	フライデー・フラ	今回募集はございません。次回募集は区報9月1号に掲載予定です。					
北15	バドミントン(中級者)	19:30~21:00	水	9/4~11/6(10回)	一般	50人	5,500円
北16	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	月・金	9/2~12/20(23回)	一般女性	30人	14,950円
北17	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	9/3~12/17(14回)	一般	50人	9,100円
北18	アクアビクスinナイト	19:00~20:15	水	9/4~12/18(16回)	一般	30人	10,400円
北19	ピギナズ水泳	11:45~13:15	水	9/4~12/18(16回)	一般女性	50人	
北20	女性水泳	9:45~11:15	木	9/5~12/19(16回)	一般		
北21	フライデーアクアビクス	10:00~11:15	金	9/6~12/20(16回)	一般		

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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22	ガールズ・チア	今回募集はございません。次回募集は区報9月1号に掲載予定です。						
北23	キッズダンス	16:00~17:15	木	9/5~12/19(16回)	小学1~6年生	25人	8,000円	
北24	ヒップホップ	16:10~17:25	土	9/7~12/21(15回)	小学4年生~中学生		7,500円	
北25	ベビータッチ	9:20~10:10	火	9/3~12/17(14回)	H24.9.2~H25.3.1 生まれの子と保護者	25組	9,800円	
北26	カンガルー体操	9:20~10:10	金	9/6~12/20(16回)	H24.3.2~H24.9.1 生まれの子と保護者	20組	9,600円 (双子11,200円)	
北27	コアラ体操	A	10:20~11:10	金	H23.10.2~H24.3.1 生まれの子と保護者	35組	9,600円 (双子11,200円)	
北28		B	11:20~12:10	金	H23.4.2~H23.10.1 生まれの子と保護者			
北29	親子体操	14:30~15:30	木	9/5~12/19(16回)	H21.4.2~H23.4.1 生まれの子と保護者	40人	8,000円	
北30	子ども体操		木	9/5~12/19(16回)	H19.4.2~H21.4.1 生まれの子	50人	8,000円	
北31	ミニバスケットボール	16:00~17:30	木	9/5~12/19(16回)	小学1~6年生	20人	5,000円	
北32	卓球	17:30~19:00	金	9/5~11/7(10回)	小学3~6年生	25人	5,000円	
北33	幼児水泳	15:00~16:00	火	9/3~12/17(14回)	H19.4.2~H21.4.1 生まれの子	60人	7,700円	
北34	子ども水泳(火曜)	A	16:15~17:15	火	9/3~12/17(14回)	小学1~3年生	60人	8,800円
北35		B	17:15~18:15	火	9/3~12/17(14回)	小学1~6年生		
北36	子ども水泳(金曜)	A	16:15~17:15	金	9/6~12/20(16回)	小学1~3年生	60人	8,800円
北37		B	17:15~18:15	金	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生		



事務機器・事務用文具・法令様式
印刷・ゴム印・印鑑・D.P.E

事務用品センター **ゴラス**

〒136-0071 東京都江東区亀戸9-27-13
TEL(3638)3711(代)
FAX(3637)0204

建物 総合 管理
清掃 から 施設 警備 まで!

株式会社 日豊サービス

江東支店 〒136-0072 東京都江東区大島7-25-4
TEL:03-3638-5676 FAX:03-3862-5295

日豊サービス 検索



※1有5 ZUMBAは1回券(600円)でも参加できます。
※2・有13/14/15ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様対象です。
また、バビママと3人でも受講できる教室です。
※3・有22・23ヒップホップ[STD]は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。
※有明スポーツセンターでは、子ども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟姉妹と一緒に参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等、必要事項を1枚のはがきにご記入ください。(その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。)

**深川
スポーツセンター**

〒135-0044 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

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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1	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	9/3~12/3(12回)	一般	50人	6,600円	
深2	ストレッチ体操	13:30~14:30	火	9/3~12/3(12回)			7,700円	
深3	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	9/6~12/6(14回)			6,600円	
深4	シェイプシェイプシェイプ	19:00~20:15	火	9/3~12/3(12回)			9,800円	
深5	ソシャルダンス	19:00~20:30	木	9/5~12/5(14回)			6,600円	
深6	ヨガ	水	13:30~14:30	水		9/4~11/20(12回)	40人	7,150円
深7	※1 ヨガ	土①	9:30~10:30	土		9/7~12/7(13回)		
深8		土②	11:00~12:00	土		9/7~12/7(13回)		
深9	シルバー体操	水①	9:30~10:45	水		10/2~12/18(12回)	60歳以上	60人
深10		水②	11:00~12:15	水		10/2~12/18(12回)		
深11		金	13:30~14:45	金	10/4~12/13(11回)	3,850円		
深12	バドミントン	19:00~20:30	火	9/3~12/3(12回)	一般	80人	6,600円	
深13	※2 中級者バドミントン	10:00~11:30	水	9/4~12/4(14回)	一般(中級者) 履外※2をご参照ください	30人	7,700円	
深14	ミス&ミセスバドミントン	10:00~11:30	金	9/6~11/22(12回)	一般女性	80人	6,600円	
深15	卓球		火	10/1~11/26(8回)	一般	40人	4,400円	
深16	ソフトテニス	19:00~20:30	水	10/2~12/4(10回)	一般	20人	5,500円	
深17	※3 柔道		火	9/4~11/6(10回)				

※1「ヨガ 土①②」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。複数お申込みの方は、落選となる場合がございます。
※2「中級者バドミントン」は、江東区バドミントン協会が行っている諸大会等で、3部以上で登録されている方を対象とします。
※3「柔道」は、一般と小中学生の同時開催となります。

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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	※ママ&ベビー体操(表下のお知らせをご確認ください)	火	9:30~10:20	火	9/3~12/3(12回)	30組 60人	7,200円 双子1,200円増
深19		木	10:00~10:50	木	9/5~11/21(12回)		
深20		金	9:30~10:20	金	9/6~11/22(12回)		
深21	※ママといっしょのひよこ体操(表下のお知らせをご確認ください)	土	10:00~10:50	土	9/7~11/30(12回)	30組 60人	7,200円 双子1,200円増
深22		水①	9/4~11/20(12回)	水	9/4~11/20(12回)		
深23		水②	11:00~11:50	木	9/5~11/21(12回)		
深24		木	9/5~11/21(12回)	金	9/6~11/22(12回)		
深25	金	10:30~11:20	金	9/6~11/22(12回)			
深26	土	11:00~11:50	土	9/7~11/30(12回)			
深27	ホップこども体操	13:30~14:30	金	9/6~11/22(12回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子	60人	
深28	ステップこども体操	14:40~15:40	金	9/6~11/22(12回)	H20.4.2~H21.4.1生まれの子	70人	
深29	ジャンプこども体操	15:50~16:50	金	9/6~11/22(12回)	H19.4.2~H20.4.1生まれの子	80人	6,000円
深30	ガンバ体操	16:10~17:20	水	9/4~11/20(12回)	小学1~3年生	35人	
深31	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15~17:15	火	9/3~12/3(12回)	小学1~6年生	40人	
深32	柔道	19:00~20:30	水	9/4~11/6(10回)	小中学生	20人	5,000円
深33	ミニバスケットボール	A	15:00~16:00	水	小学1~3年生	60人	7,500円
深34		B	16:10~17:10	水	小学4~6年生		

深川スポーツセンターからのお知らせ

ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の各コースに参加希望の皆様へ

親子のふれあいを大切にしたい教室です。

○保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)
また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。
○妊娠されている方は保護者として参加できません。
○「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ体操教室」の各コースは、それぞれ同一の内容となります。1教室を選んでお申込みください。複数の教室をお申込みの方は、落選となる場合がございます。



総合ビルメンテナンス **ACT 21**
株式会社 アクト・ツーワン

ビル・トータルメンテナンス

江東支店 〒136-0072 東京都江東区大島7-11-5
TEL.03-3681-6400 FAX.03-3681-6407

東京電力優秀電気工事店 **柳澤電気工業株式会社**

工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268

東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理

電化センター ヤナギサワ

販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15
FAX(3642)1268 家電担当 森田

健康センターからのお知らせ

秋から歩く、ウォーキング12週間

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

「健康ウォーキング12週間」講座 受講者募集!!

江東区には、水影都市ならではの親水緑道や緑豊かな公園といったウォーキングコースが充実しているのをご存知ですか。この講座では、健康センターを起点にこれらのウォーキングコースを歩いて、ゲートブリッジやスカイツリーなど話題のスポットを巡ります。また、講演では、大学教授によるウォーキングの効用や正しい歩き方、ストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。

期間中は、膝や腰の負担を軽くするノルディックウォーキングにも挑戦します!これからのウォーキングを始めようと考えている方、また、続けていきたいと考えている方、さあ、いっしょに歩きましょう!

【日程】 下記の表をご参照ください。

【対象】 概ね40歳以上の区内在住・在勤者80名

【費用】 6,000円(傷害保険等含む)

【申込方法】 平成25年8月5日(月)午前9:00~定員になり次第終了



Table with columns: 日時 (Date/Time), 内容 (Content). It lists the schedule for the 12-week walking course, including lecture dates and times.

まもなく江東シーサイドマラソン申込み開始!

安全に大会を楽しむために、メディカルチェックを受けよう!

近年、東京マラソンなどがきっかけで、空前的マラソンプラムとなっています。江東区でも、11月にシーサイドマラソンが行われており、毎年3,000人を超えるランナーが江東区内を颯爽と駆け抜けます。

マラソンに限りませんが、スポーツの大会中に体調不良を訴え、倒れてしまう方は少なからずいらっしゃいます。その多くは、運動中に起こる虚血性心疾患が原因と言われています。

健康センターの健康度測定では、安静時の検査ではわからない心疾患を発見する「運動負荷心電図検査」を含めたメディカルチェックを行い、運動中の事故を未然に防ぎます。

マラソン大会に参加される方もそうでない方も、何か運動を始める前には、一度、メディカルチェックを受けていただくことをぜひお勧めします!ご希望の方は、健康センターまでお問合せください。

受診後は、医師の判定のもと、健康センターのトレーニングルームをご利用いただけます。日頃のトレーニングにぜひ活用ください。

【日程】 毎月 金・土曜日の午前中 (月4回程度) 事前予約制

【対象】 15歳以上(中学生を除く)の区内在住・在勤者

【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)

【申込方法】 電話または健康センター1F受付まで



Medical checkup services including blood pressure, heart rate, and ECG. Includes a section for 'Medical Checkup (Medical Examination)' and 'Sports Counseling'.

仲間をつかって 楽しくリハビリ



下記の①~③すべてに該当する方を対象に、日常生活での自立を目標に機能回復訓練を行います。

- ①脳血管障害等により身体機能が低下している方
②医療機関でのリハビリを終了した方で、医師から通所によるリハビリを勧められている方(要:後日、診断書)
③健康センターまで自力で通所し、運動できる方(家族等の送迎可)

【通所期間】 平成25年10月~平成26年3月の6ヶ月 原則、月曜日(もしくは日曜日)と木曜日9:30~11:30

【受付期間】 平成25年7月16日(火)~7月31日(水)9:00~17:00 電話または健康センター1F受付まで

【費用】 無料 【対象】 区内在住者 ※詳細は、お問合せください。(☎3647-5402)

第67回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月7日(日)から様々な競技が行われました。6月9日(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。

Table listing winners and teams for various sports including tennis, badminton, table tennis, and swimming. It includes categories like 'Tennis', 'Badminton', 'Table Tennis', 'Swimming', etc.

Advertisement for ProVance Corp. featuring a person using a walker and the company logo.

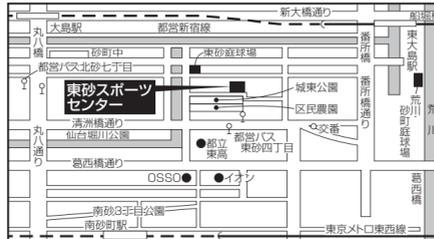
Advertisement for Josai Co., Ltd. (城西企業) with contact information and services.

Advertisement for Josai Co., Ltd. (松本文信堂) with contact information and services.

Advertisement for Nippon Beauty Co., Ltd. (日本美装株式会社) with contact information and services.

Advertisement for Rinsei Service Co., Ltd. (株式会社リンレイサービス) with contact information and services.

Advertisement for East Soga Sports Center (東砂スポーツセンター) with address and phone number.



Advertisement for recommended classrooms (おすすめ教室 pickup!) with details on transportation and fees.

Table of general classes (一般向け教室) including yoga, tai chi, and other activities with schedules and fees.

Table of children and parent classes (子ども・親子向け教室) including swimming, dance, and other activities with schedules and fees.

Table of free participation classes (フリー参加型教室) with schedules and fees.

Notice section (注意事項) providing important information for participants.

Advertisement for electrical work, design, and construction (電気工事・設計・施工) by Shoji Denki Co., Ltd.

Advertisement for building environment hygiene management (建築物環境衛生総合管理業) by Fujikirin Co., Ltd.

Advertisement for safety and security (安全と安心) by Kawasaki Printing Co., Ltd. (川村印刷).

キッズチア 全国大会で大活躍!

3月26日に幕張メッセで開催された「USA Allstar Nationals 2013」に江東区内で活躍しているチアの2チームが出場し、両チームともに全国優勝を収めました。

亀戸スポーツセンターで練習を重ねている「亀戸スポーツセンターSTARRY WINGS」がPom部門Junior-Large編成で第1位、また東砂スポーツセンターで活動している「東砂スポーツセンターLITTLE WINGS」がSpiritleading部門Senior編成にて第1位という快挙です。

どちらのチームもそれぞれのセンターで開催している教室からスタートした子供たちの中から選抜チームが結成され、大会参加のためにたくさんの練習を重ねてきました。

チアは1人1人の実力はもちろんのこと、美しいフォーメーションも必要となり、チームワークがとても大切な競技です。そして日常から元気な挨拶や、目標を持った日々を送るなど、競技だけでなく気持ちも大切に、仲間と一緒に泣いたり笑ったりともに成長してきました。

それが今回の優秀な結果となったのでしょう。

この7月にもまた別の大会があり、それぞれのチームが出場する予定です。これからも江東区代表として応援していきます。

チアの教室は亀戸、東砂、有明、深川北の各スポーツセンターで開催しています。第2期でも受講生を募集しておりますので、ご興味のある方はこの機会にお申込みください。

また、10月の体育の日には亀戸スポーツセンターにて、キッズチアを含めたキッズダンス発表会も開催予定です。大会に出場しているチームも出場する予定です。詳細は9月15日発行予定の次号の紙面でお知らせします。お楽しみに♪



亀戸スポーツセンター STARRY WINGS



東砂スポーツセンター LITTLE WINGS

各センターキッズチア教室は下記のとおり開催します。



ちびっこチアガールも一生懸命練習を重ねています。

センター名	教室名	開催日・時間	対象	詳細	備考
亀戸スポーツセンター	キッズチアA	水曜日 15:00~16:00	5・6歳児	P3	今期は追加募集です
	キッズチアB	水曜日 16:00~17:00	小学1-6年生		
有明スポーツセンター	有明キッズチア	木曜日 17:00~18:15	小学1-6年生	P4	
東砂スポーツセンター	こどもリズムダンスJr	火曜日 15:15~16:00	H19.4.2~H21.4.1生まれの子	P6	今期は若干名の募集 今号での募集はありません
	こどもリズムダンス	火曜日 16:15~17:30	小学1-6年生		
深川北スポーツセンター	ガールズチア	土曜日 14:30~15:50	小学1-6年生の女子	P5	

いよいよ
今年9月開催!

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

東日本大震災復興支援

スポーツ祭東京2013



「スポーツ祭東京2013」とは、「第68回国民体育大会」と「第13回全国障害者スポーツ大会」をひとつの祭典として行う国内最大のスポーツの祭典で、今年9月より都内各地で開催されます。東京都での国民体育大会(国体)の開催は、昭和34年の第14回大会以来54年ぶり3回目、全国障害者スポーツ大会(障スポ)は初めての開催です。江東区内では、水泳(競泳・飛込・シンクロ)、セーリング、ライフル射撃(CP)の3競技と障スポの水泳(競泳)が開催されます。詳しくはスポーツ祭東京2013江東区実行委員会HPをご覧ください。

詳しくは [スポーツ祭東京2013 江東区](#)

スポーツ祭東京2013江東区開催競技

競技	会場	日程
水泳 (競泳・飛込・シンクロ)	東京辰巳国際水泳場 (辰巳2-8-10)	シンクロ :9月11日(水) 競泳・飛込:9月13日(金) ~9月15日(日)
セーリング	若洲海浜公園ヨット訓練所 (若洲3-1-1)	9月29日(日) 10月2日(水)
ライフル射撃 (センター・ファイア・ピストル)	警視庁術科センター (新木場4-1-24)	10月6日(日) 10月7日(月)
全国障害者スポーツ大会 水泳(競泳)	東京辰巳国際水泳場 (辰巳2-8-10)	10月12日(土) 10月14日(月)

カラダを動かす、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 トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ
資料請求は
こちら **0077-78-0550**

TOP Indoor Stage

サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

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



“快適環境”を追い求めて...



株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5

http://www.dikd.co.jp

TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

スクールメンバー募集中!
見学・体験随時受付中!!

Kids
ダンス・バレエ
極真空手



Fighting

キックボクシング
極真空手
総合格闘技・柔術



世界700店舗 No.1フィットネスクラブ

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM

フィットネスメンバーも募集中!!

☎03-3645-9434

東西線 南砂町駅 徒歩3分 ニトリ裏