

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.82 平成25年(2013年) 9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



体育の日! は家族みんなで スポーツセンターを使いつくそう!



Let's Dance!

スポーツ会館・亀戸SC・有明SC・東砂SC・深川北SC

ダンス教室 合同発表会!

★フラダンス 深川北スポーツセンター 13:00～
★キッズダンス 亀戸スポーツセンター 14:30～

各センターの教室受講生のみなさんが、日頃の成果を発表します。ご家族・お友達で応援にお越しください。

※見学等に関するお問い合わせは、各会場のスポーツセンターまで。
また、見学の際には「室内履き・スリッパ」等をご用意ください。



Go! Go! Go!

プール・トレーニング室無料

※各スポーツセンターで開催。(所在地等は中面参照)
※プール・トレーニング室ともに最終入場は21:30

●プール 9:30～21:45

※スポーツ会館は17:30～(予定)

※深川スポーツセンターにはプールはありません。

プール利用に関して

- ・水着と水泳帽が必要となります。
- ・利用は、おむつのとれたおおむね3歳以上からとなります。小学3年生までは18歳以上の保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき、こども3人まで)また、小学生同士の入場は4年生からで、2人以上での入場となります。(18時以降は保護者と一緒にご利用ください)
- ・妊娠されている方は、深川北スポーツセンターのウォーキングコース以外は利用できません。

●トレーニング室 9:00～21:50

トレーニング室利用に関して

- ・運動のできる服装と室内履きが必要です。(Gパン・チノパン等不可)
- ・中学生を除く15歳以上の方がご利用いただけます。

その他にも各センターで盛り沢山のイベントを開催。詳しくは中面で!!

第16回 家族でヨ～イドン!

深川の子運動会



富岡地区の町会、自治会、PTAなど約40の団体により組織された実行委員会形式で開催する地域密着型の運動会です。いろいろな競技を用意して皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、深川スポーツセンターホームページをご覧ください。

(http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/)

プログラム(対象)

- 9:00～9:20 参加者受付・抽選カード配布(全員)
- オープニングセレモニー 開会式・ラジオ体操(全員)
 - 深川横断ウルトラクイズ(全員)
 - 臨海小学校鼓笛隊 演奏・演技
 - われら太公望!魚つりレース(幼児・親子・シニア)
 - 深川っ子鉄人レース(小学生)
 - 2人で仲良く風船割りレース(大人・シニア)
 - 深川っ子と大人の玉入れ対決(全員)
 - パン食い大競争(全員)
 - お楽しみ抽選会(全員)
 - フィナーレ(全員)

【事前申込】専用申込書をFAX・電話または受付へ直接お申込みください。
※事前申込者も参加者受付時間(9:00～9:20)に会場へ
【当日申込】参加者受付時間(9:00～9:20)に会場にて
【参加費】無料
【持ち物】室内履き
【会場】3階 大体育室
【主催】深川っ子運動会実行委員会
【お問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881
※種目は一部変更となる場合があります。

スポーツ会館				北砂1-2-9	☎3649-1701	
	イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
屋内	ミックスダブルス バドミントン大会	9:00～17:00 (予定)	高校生以上	100組 (200人)	各スポーツセンターに置いてある申込書に必要事項を記入し、直接スポーツ会館にてお申込みいただくが、ファックスにてお送りください。協会登録者以外は区内在住・在勤・在学を証明できるものを申込書と一緒にご提出ください。(参加料1組2000円 申込期間9/15～9/25)	
	剣道教室	9:00～12:00	小学生以上	30人	当日OK!	
	柔道教室	9:00～12:00	小学生以上経験者	30人		
	高校生弓道大会	9:00～17:00	高校生 (3人1組団体戦)	—	事前(申込期間9/15～9/23)	
	骨盤調整エクササイズ	9:30～10:30	一般	25人	9/15より先着順	
	シニア健康いきいきセミナー	10:30～12:00	65歳以上	70人	当日OK!	
	ベストボディー栄養講話	10:45～11:45	一般	30人		
	なぎなた教室	13:00～17:00	小学生以上	30人		
	合気道教室	13:00～17:00		30人		
	シニアいきいき測定会	13:30～14:30	65歳以上	30人	当日OK! (15分前から受付開始!)	
	エアロマラソン	シンプルエアロビクス	13:30～14:15	一般		70人
		しゃがボクサダイエツ	14:20～15:05			
ZUMBA		15:10～15:55				
クールダウンストレッチ		16:00～16:30				
バドミントン無料公開	18:00～21:30	どなたでも	—	当日OK!		
卓球無料公開	18:00～21:30					
プール	水泳大会	9:00～17:00	小学生以上		締め切りました	

亀戸スポーツセンター					亀戸8-22-1 ☎5609-9571
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
どこまで行けるか?想とチャレンジ …カーディオマシン リレー…	終日	トレーニング室 利用者	—	当日OK!	
ほんととはすごいぞ! ラジオ体操講座	9:00～9:30	一般	30人	9/15より 先着順	
一曲マスター だれでもハワイアンフラ	9:30～10:30	どなたでも	50人		
休日の朝をゆつたりと ヨガ教室	9:45～10:45	一般	30人		
燃やせ体脂肪! かんたん エアロビクス	10:40～12:10	どなたでも	100人		
フィットセラピー&マッサージ	11:15～12:15	一般	30人		
親子もOK ヒップホップ	17:00～18:00	どなたでも	30人	当日OK!	
バスケットボール一般公開	18:00～21:30	—	—		
目指せビューティーボディ くびれお腹ダンス	18:15～19:15	一般	30人	9/15より 先着順	
からだ測定会	①9:30～12:00 ②18:00～21:00	—	20人	当日OK!	
たすきをつないで記録に挑戦 …タスキレリースイム…	9:30～15:00	どなたでも	—		
アクアウォーキング	9:45～10:45	一般	20人	9/15より 先着順	
アクアビクス	11:00～12:00		30人		
クロール息継ぎクリニック	12:15～13:15		10人		
青空太極拳 ※雨天中止	10:30～12:00	—	30人		

東砂スポーツセンター					東砂4-24-1 ☎5606-3171
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
転ばぬ先のトレーニング	9:10～10:00	60歳以上	50人	当日OK!	
ウォームアップヨガ	9:40～10:40	一般	30人		
Little Wings & joy 発表会	10:15～10:30	どなたでも	—		
バレトン	11:00～11:50	一般	50人		
ランナーのためのフットケア講習会	11:00～12:00		30人		
ZUMBA	13:00～14:00	—	50人		
キッズパーク	13:00～17:00	未就学児と保護者	—		
おさる先生と遊ぼう! 親子&幼児体操教室	14:15～15:15	幼児と保護者	20組		
ステップ30	15:30～16:00	一般	30人		
エアロビクス45	16:15～17:00		50人		
ファンクショナル トレーニング体験	18:00～18:40		30人		
バスケットボール無料公開	18:00～21:30	—	—	当日OK!	
リラクسسストレッチボール	19:00～19:30	—	30人		
浮島で遊ぼう!	①9:30～11:35 ②13:10～13:50	小学生以上(保護者付き 添いであれば幼児も可)	—	当日OK!	
我が子に教える水泳指導教室	10:00～11:30	小学生以下の子と保護者	10組		
宝探しゲーム	①11:45～12:00 ②14:00～14:15	小学生以上(保護者付き添い であれば幼児も可)	各30人	当日OK!	
ショートアクアビクス	12:00～12:45	一般	20人		
水上ゴザ走りチャレンジ!	12:15～13:00	小学生	40人	当日OK!	
ヌードル遊びコース	13:00～14:45	どなたでも	—		
海レスキュー体験 救助法講習会	15:00～16:00	—	20人		
飛び込みレッスン	18:00～18:30	一般	15人		
飛び込み専用コース	18:30～20:00	—	—		

お申込方法表記および参加に伴う注意事項

参加方法	申込方法表記一覧表	参加されるみなさまへ ～イベントに関する注意事項～
・事前申込みが必要なイベントは、開催施設に電話または窓口でお申込みください。 (屋外スポーツ施設イベントを除く) ・対象者はすべて区内在住・在勤・在学者です。 ※「どなたでも」を含む。また、一般とは中学生を除く15歳以上の方が対象です。 ・特に表記がないものは参加費無料です。	事 前 電話または窓口で申込み(先着順) 当日OK! 当日直接会場で申込み(先着順) (開始15分前から受付開始)	・各イベント詳細に関しては、開催施設に直接お問合せください。(屋外スポーツ施設イベントを除く) ・屋内(体育室等)で開催されるイベントにご参加の際は、運動のできる服装と室内履きが必要です。(一部武道系イベントを除く) ・プールで開催されるイベントにご参加の際は、水着・水泳帽が必要です。 ・中学生以下の方が18時以降に参加する場合は、プールは18歳以上、その他は、中学生を除く15歳以上の保護者の同伴が必要です。 ・医師等に運動を制限されている方、妊娠中や妊娠の可能性のある方はご参加いただけません。

深川北スポーツセンター					平野3-2-20	☎3820-8730
	イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
屋内	癒されヨガ	9:00～10:15	一般	60人	当日OK!	
	産後ヨガ	9:45～10:30	産後の女性	20人	※事前(申込期間 9/15より先着順)	
	ベーシックステップエアロ	9:45～10:30	一般	25人	当日OK!	
	ベビーマッサージ	10:45～11:30	生後2ヶ月～12ヶ月の 乳児と保護者	10組	※事前(申込期間 9/15より先着順)	
	シェイプアップエアロ	10:45～11:30	一般	30人	当日OK!	
	ワンポイントストレッチ	11:35～11:50		30人		
	フラダンス発表会	13:00～14:00	どなたでも見学OK			
	脚・腰・お腹トレーニング	14:00～14:45	一般	30人	当日OK!	
	キッズフェスタ	14:00～15:30	幼児と保護者	50組程度		
	体組成測定会	14:00～16:30		15人	※事前(申込期間 9/15より先着順)	
	骨健康度測定会	14:00～16:30		—	当日OK!	
	エアロ的デトックス	15:00～16:00		60人		
	楽々エクササイズ45	15:00～15:45	一般	30人		
	コアトレーニング	16:00～16:45		30人		
	ZUMBA	16:15～17:15		60人		
キックボクササイズ	17:00～17:45		30人			
ビーチボール無料公開	18:00～21:30	どなたでも	—			
プール	浮島で遊ぼう	①9:30～11:35 ②14:00～16:05				
	気分爽快!アクアダンス	10:00～10:45	一般	50人		
	親子水泳ふえすた	11:45～12:45	幼児～小学3年生と 保護者	30組		
	水中ウォーキング&ジョギング	14:00～14:45	一般	50人		
	タイム測定	16:45～17:45	25m以上泳げる 小学生以上	30人程度		

※事前については空きがあれば当日受付あり

深川スポーツセンター					越中島1-2-18 ☎3820-5881
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
空手フェスティバル (江東区空手道連盟主催)	9:00～11:30	どなたでも	—	当日OK!	
弓道大会(一般の部)	9:30～17:00	一般 (弓道経験者に限る)	60名	当日OK! (受付9:00～)	
筋力番付	9:30～20:00	一般	—	当日OK! (時間中随時受付)	
深川エアロ※	10:00～18:00	一般	—	当日OK!	
バドミントン無料公開	18:00～21:30	どなたでも	—	当日OK!	
バレーボール無料公開	—	—	—	—	

※様々なイベントをご用意しています

有明スポーツセンター					有明2-3-5 ☎3528-0191
イベント名	開催時間	対象	定員	申込方法	
卓球無料公開	9:00～21:30	どなたでも	—	当日OK!	
有明式ロングプレス	10:00～10:45	中学生以上男女 (中学生は保護者同伴)	各50名		
骨盤カーヴィング	11:00～12:00	—	—	当日OK!	
ARIAKE LATE SUMMER Hula Festival	12:00～17:00	小学生以上 フラチーム (小・中学生チームは 保護者・指導者同伴)	50チーム		出場者事前申込み 当日の見学は可 ※申込用紙はHPより ダウンロード
あまちゃん じえしえじえビクス80's	13:00～14:00	中学生以上男女 (中学生は保護者同伴) ※は小学生も可	各50名	当日OK!	
DANCE FITNESS	14:15～15:15	—	—	当日OK!	
ZUMBA SPECIAL ※	15:30～17:00	—	—		
水中ウォーキング	9:45～10:45	一般	20名	事前(申込期間9/15より先着順)	
水中竹馬&フィンスイム	①11:00～12:00 ②14:30～15:30	小学生以上	各30名		
親子で水中運動	13:00～13:45	おむつの取れた赤ちゃん 3歳～6歳(未就学児) の子と保護者	30組		
スノーケル体験	16:00～17:00	小学生以上	30名		

25年度 体育の日スポーツイベント
(屋外スポーツ施設)

豊住庭球場

東陽6-1-13 ☎3647-4077

体育の日こどもテニス教室

10:00～12:00

対象 区内在住・在学小・中学生40人(抽選)

申込方法 往復はがきに①イベント名②氏名・ふりがな③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所へ
締切9/24(火)必着 参加費無料
内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

夢の島競技場

夢の島1-1-2 ☎3522-0846

少年少女サッカーまつり

9:30～16:00

対象 区内在住・在学小学生(保護者同伴)

申込方法 PK戦やリレーなど、こどもも大人も楽しめます。当日運動のできる服装で直接夢の島競技場へお越しください。参加費無料
内容等詳細のお問合せ:江東区少年サッカー連盟 桑田 茂雄 TEL080-3402-3724

夢の島野球場

夢の島1-1-1 ☎3521-8265

体育の日軟式野球大会(トーナメント戦)

8:30～16:00

対象 区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム(※連盟加盟チームは3部4部のみ)16チーム(公開抽選)

申込方法 往復はがきに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内)へ
締切9/27(金)必着
※定員を超えた場合は公開抽選とします。抽選結果は返信用はがきでお知らせします。
公開抽選日9/29(日)午前10時から 代表者会議10/6(日)午後4時半から 参加費3,500円
内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

新砂運動場

新砂3-9-1 ☎3648-6610

体育の日フットサル大会(リーグ戦)

9:00～16:00

対象 区内在住・在勤(18歳以上)で構成されたチーム(1チーム12人まで)24チーム(抽選)

申込方法 はがきに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥メールアドレスを記入の上、〒135-0021白河3-8-13深津信雄 fukatsu729@ybb.ne.jp
締切9/24(火)必着 参加費3,000円
内容等詳細のお問合せ:江東区サッカー連盟 深津信雄 TEL090-2558-4223

体育の日ターゲットバードゴルフ大会

9:00～12:00

対象 16歳以上の方(基本ルールを理解していること)

内容・申込方法 (競技) ハンディキャップ方式による18ホールストロークプレー(表彰) 男女別に1位から3位まで表彰(申込) 当日に、新砂運動場の管理事務所に。
※運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。参加費400円
内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

オフィスビルから住宅まで
快適で安全な環境を
最先端の技術とシステムでご提供します。

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6-2-6-5
TEL:03-3681-1163

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



《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・警備業務)◆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

株式会社 城西企業

東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai-net

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

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

〒136-0032 東京都江東区錦糸町1-10-7
☎03-3624-3304
営業時間:9:30～17:30 日祝休

一之江店

〒136-0032 東京都江東区一之江3-8-1
☎03-5663-3304
営業時間:9:30～17:30 日祝休

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 東京都江東区豊洲4-1-9 電話03(3532)3425(代)

総合ビルメンテナンス

株式会社 アクト・ツーワン

ACT21

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

スポーツと文化の普及・振興を
サポートする企業です。

スタッフ募集中心!!
トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室etc
気軽にお問合せください

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

株式会社 プロアバンセ

〒114-0032 東京都品川区東品川5-3-5 五反田駅南口徒歩5分
TEL.03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

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

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

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 センター大会が **いよいよ** 開幕です!!

区内の全小学校を対象にしたドッジボール大会が今年も始まります。この各センター大会の1・2位が平成26年2月16日(日)にスポーツ会館で開催される「KOTOチャンピオンズリーグ」へ出場することとなり、各学年の江東区チャンピオンを決める戦いが行われます。昨年は、深川地域からの出場チームが3学年を制覇しました。今年はどのようなドラマが生まれるのか?一生懸命にボールを追う小学生のハツラツとしたプレーが繰り広げられます。小学生の熱い戦いをぜひ応援してください。



亀リンピック2013 平成25年10月27日(日)

参加対象小学校：
第一亀戸、第二亀戸、香取、浅間堅川、水神

亀戸8-22-1 ☎5609-9571

スポーツ会館大会 平成25年11月10日(日)

参加対象小学校：
第一大島、第二大島、第四大島、砂町、
第四砂町、小名木川、北砂、南砂、亀高
北砂1-2-9 ☎3649-1701

有明スポーツセンター大会 平成25年11月17日(日)

参加対象小学校：
豊洲、豊洲北、東雲、有明、枝川、辰巳、
第二辰巳
有明2-3-5 ☎3528-0191

深川スポーツセンター大会 平成25年12月1日(日)

参加対象小学校：
明治、臨海、越中島、数矢、平久、東陽、南陽

越中島1-2-18 ☎3820-5881

深川北スポーツセンター大会 平成25年12月8日(日)

参加対象小学校：
深川、八名川、川南、扇橋、元加賀、毛利、東川

平野3-2-20 ☎3820-8730

東砂スポーツセンター大会 平成25年12月15日(日)

参加対象小学校：
第三大島、第五大島、大島南央、第二砂町、
第三砂町、第五砂町、第六砂町、第七砂町、東砂
東砂4-24-1 ☎5606-3171

ARIAKEハロウィンマーチ 潮風のペイサイドを仮装でウォーキング!

今年もARIAKEハロウィンマーチの季節となりました。ハロウィンとは、万聖節の前夜祭、秋の収穫を祝い悪霊を追い出す西洋のお祭りです。カボチャをくり抜き、目鼻口をつけた提灯を飾り、夜には思い思いに仮装した子どもたちが近所を回り、お菓子を貰ったりします。ハロウィンマーチは、このハロウィンにちなみ、臨海部をウォーキングするものです。さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or treat(いたずらかお菓子か)」を合言葉に、ペイサイドを巡ります。ご家族、ご友人同士でご参加ください。

開催日時 平成25年10月27日(日) 午前9時45分スタート(予定) ※小雨実施、雨天の場合は中止。

集合場所 有明スポーツセンター

参加資格 3才以上で仮装して5kmを歩くことができる200人(抽選)

※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。ベビーカーでの参加はご遠慮ください。

参加費 300円(保険代)

予定経路 有明スポーツセンターを発着点にパナソニックセンター・夢の大橋・パレットタウンなどを巡る約5kmのコース。

申込み等詳細は、9月21日号江東区報に掲載予定です。
有明2-3-5 有明スポーツセンター (3528)0191



健康センターからのお知らせ

江東シーサイドマラソンに参加されるランナーに向けて、より安全にレースを楽しむため、健康センターでは、メディカルチェックをお勧めします。

《健康センターメディカルチェックの内容》

血圧・血液検査(14項目)・安静時心電図検査・問診・聴打診・運動負荷心電図検査・超音波骨密度検査



日程 毎月 金・土曜日の午前中
(月4回程度) 事前予約制
対象 中学生を除く15歳以上の方
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項目データ)》
申込 電話(3647-5402)または健康センター 窓口(東陽2-1-1)

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

インドアテニス&ゴルフスクール

トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索



“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
TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp

スクールメンバー募集中! 無料体験可能!

※一部有料スクールあり

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650店舗 No.1ネットワーク
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

ゴールドジム 検索