

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.87 平成26年(2014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 ☎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

★大人も子どもも要注意★



ロコモティブシンドローム

ってなに?

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)とは、体の動きをコントロールするための体の器官が衰えている、または衰え始めている状態のことをいいます。進行すると日常生活に支障をきたし、介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数の障害が起き、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態です。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、自分の健康を守ることができるのは自分自身しかないということを忘れず、毎日を過ごすことが大切です。

◆チェックしてみましょう!あなたのロコモ度◆

無理して挑戦するのではなく、普段の生活をチェックしてみましょう。

- 1 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 2 家の中でつまづいたり滑ったりすることがよくある
- 3 手すりがないと階段を上ることができない
- 4 15分(約1km)ほど歩き続けることができない
- 5 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 6 2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2本分)を持って歩くのが困難
- 7 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

1つでも該当するものがあればロコモの可能性あります。早めのロコモ対策で寝たきり・要介護にならない毎日を過ごしましょう。

◆ロコモ予防のために…◆

まずは体を動かすことから始めましょう!
各スポーツセンターでは、「転ばぬ先のトレーニング」「シルバー体操教室」「水泳教室」など、多種多様な教室をご用意しております!

➡ **1月スタートの教室受講生大募集!**



ロコモ予防対策には、筋力トレーニングが最適です。筋力アップを目指したい人にお勧めなのがトレーニング室の利用です。トレーニング室には、体のいろいろな部分の筋肉を鍛えるためのマシンがたくさん揃っています。まずは、お近くのスポーツセンターのトレーニング室をのぞいてみませんか。

➡ **P7に詳しい利用方法があります。**



寒い冬こそ室内での運動がおすすめです! 第3期教室 受講生募集スタート!

区内各スポーツセンターでは、第3期教室の受講生を募集しています。全257教室の中から、あなたの希望に合った教室がきっと見つかるはずです。2~6面の各施設教室一覧をご覧ください。下記の教室申込み方法を参考にお申込みください。

教室申込み方法 往復はがき記入例を参考に、ご希望の教室を開催している施設あてに、往復はがきでお申込みください。申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。
※窓口でも受付可能です。普通はがきをご用意の上、ご来館ください。

■往復はがき記入例

申込みあて先		所在地
スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9	
深川スポーツセンター	〒135-0044 越中島1-2-18	
電戸スポーツセンター	〒136-0071 電戸8-22-1	
有明スポーツセンター	〒135-0063 有明2-3-5	
東砂スポーツセンター	〒136-0074 東砂4-24-1	
深川北スポーツセンター	〒135-0023 平野3-2-20	
健康センター	〒135-0016 東陽2-1-1	

はがき申込み締切(必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
11月29日(土)	12月3日(水)	12月18日(木)	12月5日(金) AM9:00~

抽選結果をはがきでお知らせします

当選の方 上記表の「支払締切」までに、受講する施設で支払い手続きを行ってください。
落選の方 キャンセルが出た場合に、キャンセル待ち番号の早い方から順に連絡します。

追加募集について

募集人数に達しなかった教室の追加募集は、上記表の「追加申込み受付開始」より先着順で申込みを受付けます。受講料をお持ちの上、各施設で直接お申込みください。

申込み前にお読みください(全館共通)

- 同一教室への申込みは1人1枚までです。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 同一施設内で同一内容の教室が複数ある場合、複数の教室への申込みは可能ですが、受講できるのは1教室です。(定員に空きがある場合を除く)
- 各施設教室一覧の「受講料」欄に「双子」や「子2人」と料金が記載されている親子教室は、追加料金でお子様2人(保護者1人)の参加が可能です。1枚のはがきでお申込みください。
- ※各施設で実施する教室には、個別の注意事項が記載されている場合があります。必ず教室一覧をご確認の上、お申込みください。

- 応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
- 当選の権利を譲渡することや教室の変更をすることはできません。
- 落選となった方には、返信はがきでキャンセル待ち番号をお知らせします。キャンセルが出た場合に番号の早い方から順に連絡します。必ず連絡が取れる電話番号を往復はがきにご記入ください。

1枚のはがきで家族を同時抽選することができます

- 同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込みの場合、往復はがき1枚で申込みが可能です。1枚の往復はがきに参加希望者全員分の必要事項のほか、「同時抽選希望」とご記入ください。(抽選結果は家族で同じになります。)
- ※家族同時抽選を希望しない方は、往復はがき1人1枚でお申込みください。

- 実施日は、祝日、休館・休場日を除きます。
- 医師等に運動を制限されている方は参加できません。
- 妊娠中の方はマタニティ教室を除き参加できません。
- プール教室には、オムツを使用している方は参加できません。(防水オムツ使用不可)
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様を場内で見学させることはできません。
- ★印のついている教室の運動レベルは、★が多いほど運動強度が上がります。
- 受講料は払戻しできません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しします。
- 定員に空きがある教室は、開講後でも途中参加が可能です。(教室によっては、一定回数を終了した後の途中参加ができない場合があります。各施設にお問合せください。)

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881

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	1/8～3/26 (12回)	40人	6,120円
深2	シルバー体操	水①	9:30～10:45	水	1/7～3/25 (11回)	各60人	3,850円
深3	シルバー体操	水②	11:00～12:15	水			3,850円
深4	シルバー体操	金	13:30～14:45	金			4,200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	1/6～3/17 (10回)	各50人	5,600円	
深6	ストレッチ体操		13:30～14:30				5,600円	
深7	リフレッシュ体操		10:30～12:00	金	1/9～3/13 (10回)		5,600円	
深8	シェイブ	シェイブ	19:00～20:15	火	1/6～3/17 (10回)		5,600円	
深9	ソシャルダンス		19:00～20:30	木	1/8～3/12 (10回)	各40人	7,100円	
深10	ヨガ	水	13:30～14:30	水	1/7～3/18 (10回)		5,600円	
深11	※ヨガ	土①	9:30～10:30	土	1/10～3/14 (10回)		5,600円	
深12	※ヨガ	土②	11:00～12:00				5,600円	
深13	バドミントン		19:00～20:30	火	1/6～3/17 (10回)	80人	5,600円	
深14	中級者バドミントン		10:00～11:30	水	1/7～3/18 (10回)	30人	5,600円	
深15	卓球		19:00～20:30	火	1/20～3/10 (8回)	40人	4,480円	
深16	柔道			水	1/7～3/18 (10回)	20人	5,600円	

※「ヨガ 土①・②」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。抽選となった場合1人の方が両方の教室を受講することはできません。

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17	レディースバドミントン	10:00～11:30	金	1/9～3/13 (10回)	80人	5,600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18	産後ママのシェイプ	13:30～14:30	金	1/16～3/20 (10回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	25組	6,100円
深19	※ママ&ベビー体操	火	9:30～10:20	火	1/6～3/17 (10回)	各30組	6,100円 双子7,100円
深20	※ママ&ベビー体操	木	10:00～10:50	木	1/8～3/12 (10回)		6,100円 双子7,100円
深21	※ママ&ベビー体操	金	9:30～10:20	金	1/9～3/13 (10回)		6,100円 双子7,100円
深22	※ママ&ベビー体操	土	10:00～10:50	土	1/10～3/14 (10回)		6,100円 双子7,100円
深23	※ママといっしょのひよこ体操	水①		11:00～11:50	水		1/7～3/18 (10回)
深24	※ママといっしょのひよこ体操	水②					6,100円 双子7,100円
深25	※ママといっしょのひよこ体操	木	11:00～11:50	木	1/8～3/12 (10回)		6,100円 双子7,100円
深26	※ママといっしょのひよこ体操	金	10:30～11:20	金	1/9～3/13 (10回)		6,100円 双子7,100円
深27	※ママといっしょのひよこ体操	土	11:00～11:50	土	1/10～3/14 (10回)	H23.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者	6,100円 双子7,100円
深28	ホップこども体操	13:30～14:30			H22.4.2～H23.4.1生まれの子	60人	5,100円
深29	ステップこども体操	14:40～15:40	金	1/9～3/13 (10回)	H21.4.2～H22.4.1生まれの子	70人	5,100円
深30	ジャンプこども体操	15:50～16:50			H20.4.2～H21.4.1生まれの子	80人	5,100円
深31	ガンバ体操	16:10～17:20	水	1/7～3/18 (10回)	小学1～3年生	35人	5,100円
深32	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15～17:15	火	1/6～3/17 (10回)	小学1～6年生	40人	5,100円
深33	柔道	19:00～20:30			小中学生	20人	5,100円
深34	ミニバスケットボール	A	15:00～16:00	水	小学1～3年生	各60人	5,100円
深35	ミニバスケットボール	B	16:10～17:10		小学4～6年生		5,100円

※「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」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。抽選となった場合1人の方が2教室以上を受講することはできません。

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191

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	1/8～3/26 (12回)	25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	13:30～14:30	火	1/6～3/17 (10回)	40人	5,600円
有3	おめざめヨガ	10:00～11:15	金	1/9～3/27 (12回)	各50人	6,720円
有4	ヨガ	19:15～20:30		1/9～3/20 (11回)		6,160円
有5	バドミントン	10:30～12:00	火	1/6～3/31 (12回)	45人	6,720円
有6	エンジョイナイトスイム	19:15～20:30	水	1/7～3/25 (11回)	各40人	7,260円
有7	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	1/9～3/27 (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8	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	木	1/8～3/19 (11回)	50人	6,160円
有9	レディースアкваビクス	10:00～11:00	火	1/6～3/31 (12回)	35人	7,920円
有10	女性水泳	10:00～11:15	水	1/7～3/25 (11回)	55人	7,260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
有11	ベビママ産後ビューティー		10:20～11:20	水	1/7～	3/25(11回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	40組	11,220円
有12	パパ&ママファミリーエクササイズ※1		10:30～11:30	土	1/10～	3/14(10回)	歩行可能から2歳までの子と保護者2名まで	30組	6,100円 双子7,100円
有13	1歳クラス		11:30～12:30	金	1/9～	3/20(11回)	歩行可能から2歳未満の子と保護者	各35組	6,710円 双子7,810円
有14	親子体操 2歳クラス		11:20～12:20	木	1/8～	3/19(11回)	H24.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者		6,710円 双子7,810円
有15	3・4歳クラス		11:00～12:00	火	1/6～	3/17(10回)	H22.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者		6,100円 双子7,100円
有16	キッズ・ビート体操		15:30～16:30		1/6～	3/17(10回)	H20.4.2～H23.4.1生まれの子	40人	5,100円
有17	幼児体操 4歳クラス		16:40～17:40	金	1/9～	3/13(10回)	H22.4.2～H23.4.1生まれの子	各45人	5,100円
有18	5・6歳クラス						H20.4.2～H22.4.1生まれの子		5,100円
有19	1・2年生クラス		15:45～16:45	水	1/7～	3/11(9回)	小学1・2年生	各30人	4,590円
有20	3～6年生クラス		16:50～17:50				小学3～6年生		4,590円
有21	有明キッズチア		17:00～18:15	木	1/8～	3/12(10回)	小学1～6年生	各30人	5,100円
有22	ヒップホップ※2	STD	17:00～17:50	金	1/9～	3/27(12回)	小学1～中学3年生		6,120円
有23		EXP	17:55～18:45						6,120円
有29	親子水泳(土)	A	10:00～11:00	土	1/10～	3/14(10回)	おもつの取れた橋な3歳～満4歳の子と保護者	各35組	7,100円 子2人8,100円
有30		B	11:10～12:10						おもつの取れた橋な3歳～満4歳の未就学児と保護者
有31	親子水泳(日)		9:45～10:45	日	1/18～	3/15(9回)			
有32	幼児水泳(水)	A	14:50～15:50	水	1/7～	3/11(9回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子	各35人	5,040円
有33		B	16:00～17:00						5,040円
有34	幼児水泳(木)		15:00～16:00	木	1/8～	3/12(10回)			5,600円
有35	こども水泳	水	17:10～18:25	水	1/7～	3/11(9回)	小学1～6年生	各50人	5,040円
有36		木	17:00～18:15	木	1/8～	3/12(10回)			5,600円
有37		金		金	1/9～	3/13(10回)			5,600円
有38	ヒップホップマスタークラス		19:00～20:00	火	1/6～	3/24(11回)	小学1～中学3年生	25人	5,610円

※1. 有12パパ&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。

※2. ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。マスタークラスはEXPクラスを2年以上受講した方、または講師が同等のスキルを認めた方が受講できます。

おすすめ教室 pickup!	
フリータイム教室を2教室開催しています。 1. マナーティビクス 毎週水曜日 1回 1,000円(事前登録必要) 2. ZUMB 第1, 第2, 第4土曜日 1回 500円 開催日は、変更になる場合がございます。 詳しくは、有明スポーツセンターまでお問合せください。	

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730

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	1/7～3/18 (10回)	各33人	5,100円
北2	転ばぬ先のトレーニングB	15:00～16:30				5,100円
北3	シルバー体操	13:45～15:00	火	1/6～3/17 (10回)	55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
北4	エアロビクス	10:30～12:00	火	1/6～3/17 (10回)	30人	5,600円
北5	ソフト・エアロ	11:00～12:30	金	1/9～3/20 (11回)	各55人	6,160円
北6	太極拳	9:20～10:50	水	1/7～3/18 (10回)		5,600円
北7	バドミントン (中級者)	19:30～21:00			50人	5,600円
北8	ハワイアン・フラ	今年度の募集は、終了いたしました。				
北9	フライデー・フラ					
北10	楽らくヨガ	15:20～16:40	火	1/6～3/17 (10回)	55人	5,600円
北11	パワー・ヨガ	19:20～20:50			水	1/7～3/18 (10回)
北12	ヨガ (水曜)	9:10～10:40	5,600円			
北13	ヨガ (木曜)	10:30～12:00	6,160円			
北14	リラックス・ヨガ	19:20～20:50	6,160円			
北15	ビラティス・ヨガ	9:20～10:40	金	1/9～3/20 (11回)	55人	6,160円
北16	ほくしのヨガ	13:30～15:00			各28人	6,160円
北17	目覚めのヨガ	9:20～10:40	土	1/10～3/14 (10回)		5,600円
北18	一般水泳 (週2回コース)	18:45～20:15	月・金	1/9～3/20 (16回)	各55人	10,560円
北19	アクアビクスinナイト	19:00～20:15	火	1/6～3/17 (10回)		6,600円
北20	ビギナース水泳	11:45～13:15	水	1/7～3/18 (10回)	33人	6,600円
北21	フライデーアクアビクス	10:00～11:15	金	1/9～3/20 (11回)	55人	7,260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22	リフレッシュ水泳	9:45～11:15	火	1/6～3/17 (10回)	各55人	6,600円
北23	女性水泳		木	1/8～3/19 (11回)		7,260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
北24	ベビータッチ	9:20～10:10	火	1/6～3/17 (10回)	H26.1.2～H26.7.1生まれの子と保護者	30組	7,100円
北25	カンガルー体操		金	1/9～3/20 (11回)	H25.7.2～H26.1.1生まれの子と保護者	各25組	6,710円 双子7,810円
北26	コアラ体操A	10:20～11:10			H24.12.2～H25.7.1生まれの子と保護者		6,710円 双子7,810円
北27	コアラ体操B	11:20～12:10			H24.4.2～H24.12.1生まれの子と保護者		6,710円 双子7,810円
北28	親子体操	14:30～15:30	木	1/8～3/19 (11回)	H22.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者	35組	6,710円 子2人7,810円
北29	こども体操				H20.4.2～H22.4.1生まれの子	40人	5,610円
北30	キッズダンス	16:00～17:15			小学1～6年生	28人	5,610円
北31	ミニバスケットボール	16:00～17:30	1/8～3/12 (10回)		小学3～6年生	50人	5,610円
北32	卓球	17:30～19:00				15人	5,100円
北33	ガールズ・チア	今年度の募集は、終了いたしました。					
北34	ヒップホップ	16:10～17:25	土	1/10～3/14 (10回)	小学4年生～中学3年生	各25人	5,100円
北35	幼児水泳 (火曜)	15:00～16:00	火	1/6～3/17 (10回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子		5,600円
北36	幼児水泳 (金曜)		金	1/9～3/20 (11回)			6,160円
北37	こども水泳 (火曜) A	16:15～17:15	火	1/6～3/17 (10回)	小学1～3年生	各60人	5,600円
北38	こども水泳 (火曜) B	17:15～18:15			小学1～6年生		5,600円
北39	こども水泳 (金曜) A	16:15～17:15	金	1/9～3/20 (11回)	小学1～3年生		6,160円
北40	こども水泳 (金曜) B	17:15～18:15			小学1～6年生	6,160円	

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571

亀戸 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
電1	転ばぬ先のトレーニング	13:30～15:00	金	1/9～3/13（10回）	40人	5,100円
電2	シルバー体操	10:00～11:15	火	1/6～3/17（10回）	60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
電3	太極拳	13:15～14:45	火	1/6～3/17 (10回)	50人	5,600円
電4	ハワイアン・フラ (朝)	11:15～12:15			5,600円	
電5	ハワイアン・フラ (夜)	19:30～20:30	木	1/8～3/19 (11回)	各40人	6,160円
電6	健康シェイプアップ	13:30～14:45	水	1/7～3/18 (10回)		5,600円
電7	リラックスヨガ	13:30～15:00	木	1/8～3/19 (11回)	60人	6,160円
電8	ソフトテニス	19:30～21:00	水	1/7～3/18 (10回)	30人	5,600円
電9	バドミントン		木	1/8～3/12 (10回)	5,600円	
電10	火曜朝のスイミング	9:30～11:00	火	1/6～3/17 (10回)	各60人	6,600円
電11	火曜夜のスイミング	19:00～20:30			30人	6,600円
電12	木曜朝のスイミング	9:30～11:00	木	1/8～3/19 (11回)	60人	7,260円
電13	金曜朝のスイミング	10:45～12:15	金	1/9～3/13 (10回)	40人	6,600円
電14	脂肪燃焼アクア	11:15～12:15	水	1/7～3/18 (10回)	各50人	6,600円
電15	アクアリラックス	11:15～12:30	木	1/8～3/19 (11回)		7,260円
電16	アクアウォーキング	9:30～10:30	金	1/9～3/13 (10回)	30人	6,600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
電17	女性水泳	9:30～11:00	水	1/7～3/18（10回）	60人	6,600円

子ども・親子向け教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
電18	親子でチャレンジ体操（1～2歳コース）★☆☆	10:00～10:50	水	1/7～3/18（10回）	H24.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 親子2人7,100円
電19	親子でチャレンジ体操（2～3歳コース）★☆☆	11:10～12:00	木	1/8～3/12（10回）	H23.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者		6,100円 親子2人7,100円
電20	親子でスマイル体操（1～2歳コース）★☆☆	10:00～10:50			H24.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者	30組	6,100円 親子2人7,100円
電21	親子でスマイル体操（2～3歳コース）★☆☆	11:10～12:00	土	1/17～3/28（8回）	H23.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者		4,880円 親子2人5,880円
電22	コアラ体操	13:30～14:30			H24.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者	40人	5,100円
電23	4歳児体操	14:30～15:20	火	1/6～3/17（10回）	H21.4.2～H22.4.1生まれの子	各50人	5,100円
電24	5歳児体操	15:30～16:20			H20.4.2～H21.4.1生まれの子	30組	6,100円
電25	6歳児体操	16:30～17:20	水	1/7～3/18（10回）	お母さんとH25.4.2以降に生まれた子	50人	5,100円
電26	ママヨガ	10:00～11:00			小学1～2年生	40人	5,100円
電27	こども体操1・2年生コース	15:30～16:30	木	1/8～3/19（11回）	小学3～6年生	40人	5,100円
電28	こども体操3～6年生コース	16:40～17:40			H20.4.2～H22.4.1生まれの子	それぞ	5,100円
電29	キッズチア Aコース 通年教室	15:00～16:00	金	1/9～3/13（10回）	小学1～6年生	各30人	5,610円
電30	キッズチア Bコース 通年教室	16:00～17:00			小学1～3年生	各30人	5,610円
電31	こどもバレエ Aコース	15:30～16:30	水	1/7～3/18（10回）	小学1～2年生	各50人	5,100円
電32	こどもバレエ Bコース	16:30～17:30			小学3～6年生	30人	5,100円
電33	ミニバスケットボール 1・2年生コース	15:30～16:30	火	1/6～3/17（10回）	小学1～6年生	若干名	7,280円
電34	ミニバスケットボール 3～6年生コース	16:40～17:40			H20.4.2～H22.4.1生まれの子	各40人	5,600円
電35	キッズ空手	16:30～17:30	木	1/8～3/20（11回）	小学1～6年生	40人	5,600円
電36	こどもスタースイミング 通年教室	16:30～18:00	月・水	1/7～3/11（13回）	小学3～6年生かつ4泳法で25m泳げること	若干名	7,280円
電37	5・6歳児スイミング（水曜コース）	15:00～16:00	水	1/7～3/18（10回）	H20.4.2～H22.4.1生まれの子	各40人	5,600円
電38	5・6歳児スイミング（金曜コース）	15:00～16:00	金	1/9～3/13（10回）		各40人	5,600円
電39	こどもスイミング木曜 1・2年生コース	16:10～17:10	木	1/8～3/19（11回）	小学1～2年生	各60人	6,160円
電40	こどもスイミング木曜 1～6年生コース	17:20～18:20			小学1～6年生	各60人	6,160円
電41	こどもスイミング金曜 1・2年生コース	16:10～17:10	金	1/9～3/13（10回）	小学1～2年生	各60人	5,600円
電42	こどもスイミング金曜 1～6年生コース	17:20～18:20			小学1～6年生	各60人	5,600円

みなさまの
ご利用を
お待ちしております。

～年末年始 臨時一般公開のお知らせ～

区内6か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。＊潮見庭球場は、改修工事のため休場しております。
12月29日(月)、30日(火)8:00～16:00
スポーツセンターのトレーニング室および屋内プールは、全施設で年始臨時営業いたします。
1月2日(金)、3日(土) トレーニング室 9:00～17:00
屋内プール 9:30～17:00

＊深川スポーツセンターにははプールはありません。
＊スポーツ会館と東砂スポーツセンターのプールは12月24日(水)～1月1日(木)まで天井調査のため休場します。

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701

江東区スポーツ会館

検索

シニア（60歳以上）対象教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング（火）★★★	13:30～14:30	火	1/6～3/31（12回）	各30人	6,120円
ス2	転ばぬ先のトレーニング（金）★★★		金	1/9～3/27（12回）	70人	4,200円
ス3	シルバー体操A ★★☆☆	9:15～10:30			80人	4,200円
ス4	シルバー体操B ★★☆☆	11:00～12:15			40人	3,850円
ス5	60歳からのチェアビクス ★☆☆	9:30～10:30	水	1/7～3/25（11回）	30人	4,200円
ス6	ロコモ予防教室 ★☆☆	9:30～10:45	木	1/8～3/26（12回）		

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7	気楽にヨガ ①	13:30～14:30	火	1/6～3/31（12回）	各25人	6,720円
ス8	気楽にヨガ ②	16:00～17:00				6,720円
ス9	パワーヨガ	10:00～11:00	金	1/9～3/27（12回）		6,720円
ス10	気功	14:45～15:45	火	1/6～3/31（12回）		6,720円
ス11	脂肪燃焼エクササイズ	9:30～10:30	水	1/7～3/25（11回）	60人	6,160円
ス12	太極拳	10:00～11:30	金	1/9～3/27（12回）		7,260円
ス13	ナイトスイミング	19:00～20:30	水	1/7～3/25（11回）	40人	3,250円
ス15	サタデースイミング ② 通年教室	11:15～12:45	第1.3.5土	1/17～3/7（5回）	25人	7,260円
ス16	アクアベシッ	14:20～15:20	水	1/7～3/25（11回）	各50人	7,920円
ス17	アクアダンス		木	1/8～3/26（12回）		

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
S18	レディースヨガ (火)	10:00～11:00	火	1/6～3/31 (12回)	各25人	6,720円
S19	レディースヨガ (金)	13:30～14:30	金	1/9～3/27 (12回)		6,720円
S20	骨盤調整ストレッチ ①	10:45～11:45	水	1/7～3/25 (11回)		6,160円
S21	骨盤調整ストレッチ ②	12:00～13:00				6,160円
S22	ハワイアンフラ	11:00～12:00			40人	6,160円
S24	女性水泳 週2日	9:45～11:15	月・木	1/5～3/30 (19回)	各60人	12,540円
S25	女性水泳 週1日		水	1/7～3/25 (11回)		7,260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
ス26	ママヨガ（火）	11:15～12:15	火	1/6～3/31（12回）	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	7,920円
ス27	ママヨガ（金）		金	1/9～3/27（12回）			7,920円
ス28	ひよこ体操（火）	10:00～10:50	火	1/6～3/24（11回）	H25.1.2～H26.1.1生まれの子と保護者	各40組	6,710円 親子2人7,710円
ス29	ひよこ体操（水）		水	1/7～3/25（11回）			6,710円 親子2人7,710円
ス30	パンビ体操（火）	11:00～11:50	火	1/6～3/24（11回）	H24.1.2～H25.1.1生まれの子と保護者	各30人	6,710円 親子2人7,710円
ス31	パンビ体操（水）		水	1/7～3/25（11回）			6,710円 親子2人7,710円
ス32	わんぱく体操（木）	14:45～15:30	木	1/8～3/26（12回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各30人	6,120円
ス33	わんぱく体操（金）		金	1/9～3/27（12回）			6,120円
ス34	チャレンジ体操（木）	15:45～16:45	木	1/8～3/26（12回）	H20.4.2～H22.4.1生まれの子	各40人	6,120円
ス35	チャレンジ体操（金）		金	1/9～3/27（12回）			6,120円
ス36	こども体操	16:00～17:00	水	1/7～3/18（10回）	小学1～3年生	50人	5,100円
ス40	親子スイム ①	12:45～13:30	第1.3.5土	1/17～3/7（5回）	H22.4.1～H24.1.1生まれの子と保護者	各30組	3,550円
ス41	親子スイム ②		第2.4土	1/10～3/14（5回）			3,550円
ス42	チャレンジスイム	15:15～16:00	火	1/6～3/24（11回）	H20.4.2～H22.4.1生まれの子	35人	6,160円
ス43	のびのびスイム（火）						
ス44	のびのびスイム（木）	16:00～17:15	木	1/8～3/26（12回）	小学1～3年生	各60人	6,720円
ス45	すいすいスイム（火）	17:15～18:30	火	1/6～3/24（11回）	小学1～6年生		6,160円
ス46	すいすいスイム（木）		木	1/8～3/26（12回）			6,720円

＊ヨガ教室・気功・脂肪燃焼・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。

年末年始のカレンダー	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)
庭球場	臨	臨	休	休	休	休	通常営業	通常営業
スポーツ会館・ 深川、亀戸、東砂、深川北、 各スポーツセンター	休	休	休	休	臨	臨		
有明スポーツセンター	12/24(水)～1/1(木)休★							
★有明スポーツセンターは12/28のみプール以外を通常営業いたします。 ※休:休館・休場 ※臨:臨時営業								

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171

東砂 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
東1	転ばぬ先のトレーニング 通年教室	9:30～10:30	木	1/8～3/12（10回）	若干名	5,100円
東12	シルバー体操（火）	13:30～14:45	火	1/6～3/17（10回）	各60人	3,500円
東13	シルバー体操（水）		水	1/7～3/18（10回）		3,500円

一般向け教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料	
東1	ボディシェイブ	19:00～20:15	金	1/9～3/13 (10回)	40人	5,600円	
東2	ヨガ (火) ① ●リラク系 ★★☆☆	9:30～10:45	火	1/6～3/17 (10回)	各30人	5,600円	
東3	ヨガ (火) ② ●リラク系 ★★☆☆	11:00～12:15				5,600円	
東4	ヨガ (水) ▲ベ-ック ★★☆☆	19:15～20:30	水	1/7～3/18 (10回)		5,600円	
東5	ヨガ (木) ●リラク系 ★★☆☆	14:30～15:45	木	1/8～3/12 (10回)		5,600円	
東6	ヨガ (金) ① ●相川加 ★☆☆	9:30～10:45	金	1/9～3/13 (10回)		5,600円	
東7	ヨガ (金) ② ▲ベ-ック ★★☆☆	19:15～20:30				5,600円	
東8	ヨガ (土) ① ◆ワ-リ・リラク系 ★★☆☆	9:30～10:45	土	1/10～3/14 (10回)	各50人	5,600円	
東9	ヨガ (土) ② ◆ワ-リ・リラク系 ★★☆☆	11:00～12:15				5,600円	
東10	太極拳 (水) 経験者のみ	10:00～11:30	水	1/7～3/18 (10回)	各50人	5,600円	
東11	太極拳 (木)	14:00～15:30	木	1/8～3/12 (10回)		5,600円	
東14	モーニングバドミントン	10:00～11:30	火	1/6～3/17 (10回)	60人	5,600円	
東15	イブニングバドミントン	19:15～20:45	水	1/7～3/18 (10回)	各50人	5,600円	
東17	モーニング水泳 (火)	9:30～11:00	火	1/6～3/17 (10回)		6,600円	
東18	モーニング水泳 (木)		木	1/8～3/12 (10回)		6,600円	
東19	金曜ナイトスイミング	19:00～20:30	金	1/9～3/13 (10回)		60人	6,600円
東20	髙級SCスイミングクラブ 通年教室 ※4歳以上25m泳げる方	11:00～12:30	木	1/8～3/12 (10回)	若干名	6,600円	
東21	火曜アクアビクス	13:00～14:00	火	1/6～3/17 (10回)	各40人	6,600円	
東22	すいすいアクアビクス	19:00～20:00	水	1/7～3/18 (10回)		6,600円	
東23	水中からくらく運動	14:00～15:00	木	1/8～3/12 (10回)		6,600円	
東24	水中ウォーキング		金	1/9～3/13 (10回)		6,600円	

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1

☎3647-5402

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	1/6~3/31(1/13を除く)(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	火	1/6~3/31(1/13を除く)(12回)	おおむね40歳以上		7,320円
健3	ビューティーシェイプ	11:30~12:30	火	1/6~3/31(1/13を除く)(12回)	一般		7,320円
健4	バレトンビューティー	19:00~20:00	火	1/6~3/31(1/13を除く)(12回)	一般		7,320円
健5	ロコモヨガ	9:15~10:15	水	1/7~3/25(2/11を除く)(11回)	一般		6,710円
健6	パワーヨガ	19:00~20:00	水	1/7~3/25(2/11を除く)(11回)	一般		6,710円
健7	yoga	10:15~11:15	木	1/8~3/26(12回)	一般	各50人	7,320円
健8	コアセットヨガ	11:30~12:30	木	1/8~3/26(12回)	一般		7,320円
健9	カローバーバーナーエアロ	19:00~20:00	木	1/8~3/26(12回)	一般		7,320円
健10	フラダンス	19:00~20:00	金	1/9~3/27(12回)	一般		7,320円
健11	スタイルアップピラティス	9:15~10:15	土	1/10~3/28(3/21を除く)(11回)	一般		6,710円
健12	マットピラティス	10:30~11:30	土	1/10~3/28(3/21を除く)(11回)	一般		6,710円
健13	ボクササイズ	18:00~19:00	土	1/10~3/28(3/21を除く)(11回)	一般		6,710円
健14	気功	11:00~12:30	日	1/11~3/29(12回)	一般		7,320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
健15	わくわく親子体操	10:45~11:45	水	1/7~3/25(2/11を除く)(11回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	25組	6,710円



わくわく親子体操



パワーヨガ

健康センターからのお知らせ

健康センターのトレーニングルーム会員として登録され、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 中学生を除く15歳以上の区内在住・在勤者
- 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〒・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、健康センターまで 締切 12月4日(木) 必着

※医師の診断の結果、健康状態・年齢等によっては受講できない場合があります。

参加者の例(66歳女性)

項目	講座前	講座後	差
体重(kg)	65.8	61.2	-4.6
BMI(体格指数)	25.7	23.9	-1.8
体脂肪率(%)	38.9	29.0	-9.9
体脂肪量(kg)	25.6	17.7	-7.9
ウエスト(cm)	99.5	90.0	-9.5
ヒップ(cm)	98.0	96.0	-2.0
総コレステロール(mg/dl)	229	168	-61
LDL(悪玉コレステロール)(mg/dl)	138	88	-50
中性脂肪(mg/dl)	121	73	-48



※効果には個人差があります。

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 都営地下鉄半蔵門線 清澄白河駅 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 都営地下鉄大江戸線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分
- JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分
- 都営バス 越中島 徒歩1分

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 お台場海浜公園駅 徒歩10分
- 有明テニスの森駅 徒歩15分
- りんかい線 国際展示場駅 徒歩15分
- 都営バス 有明一丁目 徒歩3分 有明テニスの森 徒歩7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

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 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

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
- 都営地下鉄新宿線 大島駅 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 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 東陽町駅 徒歩8分
- 都営バス 東陽町駅 徒歩8分 東陽操車所前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分

トレーニング室利用について

冬の運動不足解消にトレーニング室を活用しよう!

「最近、運動不足でおなか周りが気になる…」
「休日は予定があるから、仕事帰りに運動したい…」
「外での運動は、雨が降ったらできないし、最近は寒くなってきたし…」
「プールでの運動も良いって聞くけど、水着になるのは抵抗がある…」
「普段やっているスポーツのために体力、筋力を向上して、もうワンランク上を目指したい…」

そんなあなたにお近くのスポーツセンターでリーズナブルにトレーニングをしてみませんか?

営業時間	休館日を除く毎日 9:00~21:50(最終入場 21:30)
利用料金	【大人】400円 【シニア】(区内在住で65歳以上の方) 100円 ◆シニア料金でご利用の方は区内在住で65歳以上であることがわかる身分証明書をご提示ください。 ◆1回4時間までの料金です。 ◆自動券売機にて利用券を購入してご利用ください。 ◆その他、お得な回数券や定期会員証も販売しています。 ◆障害者の方には減免制度があります。各施設の窓口までお問合せください。
持ち物	運動のできる服装、室内履き、ロッカー代(20円投入10円返却または10円投入)
注意事項	●利用できるのは、中学生を除く15歳以上の方です。 ●初回利用時に、利用説明を受けていただきます。 ●室内内は土足厳禁です。なお、室内履き等の貸出しはありません。 ●毎月第2土曜日は江東スポーツデーです。 ●区民(区内在住・在勤・在学)の方がトレーニング室を無料で利用できます。区外の方は利用できません。 ●利用時間は21:50までです。閉館時間の22:00までにご退館ください。 ●その他、詳細は各施設にお問合せください。

第68回江東区民体育大会 優勝者・チーム

9月30日までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

●水泳(大会新記録◎)

小学生男子の部

自由形 50m	内田 晴(小名木小)	30'56
自由形 100m	清水 真宏(飯川小)	1'04'48
平泳ぎ 50m	浅野 直生(豊洲北小)	38'89
バタフライ50m	津田 一馬(越中島小)	32'72
背泳ぎ 50m	日井 駿(南陽小)	39'00
リレー 200m	21'78	
メドレー 200m	越中島小	2'38'16

中学生男子の部

自由形 50m	清水 真央(深川小)	◎26'13
自由形 100m	高野 大祐(深川三小)	◎55'45
平泳ぎ 100m	加藤 竜一(深川三小)	1'14'21
バタフライ 100m	高野 大祐(深川三小)	◎1'00'41
背泳ぎ 100m	徳島 悠(深川三小)	1'07'86
リレー 400m	深川三小	◎3'59'62
メドレー 200m	深川三小	◎1'58'87

高校生男子の部

自由形 100m	松原 大起(JK LOVE)	◎54'19
平泳ぎ 100m	小泉 隆明	1'16'01
バタフライ 100m	若見 新作(深川高校)	1'05'52
背泳ぎ 100m	藤田 勝幸(JK LOVE)	1'08'60
リレー 400m	JK LOVE	4'05'25
メドレー 200m	JK LOVE	1'59'66

一般男子の部

自由形 50m	川崎 仁雅(HTB)	25'06
自由形 100m	川崎 仁雅(HTB)	55'36
平泳ぎ 50m	小山 浩一郎(S・Fスチーム)	33'15
平泳ぎ 100m	関谷 風馬(S・Fスチーム)	◎1'09'39
バタフライ 50m	大原 拓也(深川海鰐)	26'65

背泳ぎ 50m 中越 恭平(チームユニス)

31'33

リレー 200m S・Fスチーム 1'46'89

メドレー 200m S・Fスチーム 1'59'52

小学生女子の部

自由形 50m	片岡 渚(大島南小)	32'41
自由形 100m	下妻 穂々(四大小)	1'10'26
平泳ぎ 50m	早川 美(毛利小)	38'08
バタフライ 50m	有川 萌絵(豊洲小)	34'32
背泳ぎ 50m	足立 海祐	36'78
リレー 200m	毛利小	2'19'62
メドレー 200m	毛利小	2'36'34

中学生女子の部

自由形 50m	小曾根 夕夏(昭和学院中)	30'96
自由形 100m	八木 美月(深川三小)	1'04'13
平泳ぎ 50m	藤島 千香(二砂中)	40'23
バタフライ 50m	八木 美月(深川三小)	30'20
背泳ぎ 50m	小野寺 はな(二砂中)	◎32'69
リレー 200m	二砂中	2'04'62
メドレー 200m	二砂中	2'18'42

高校生女子の部

自由形 50m	大園 佳苗	29'36
平泳ぎ 50m	大園 佳苗	37'70
バタフライ 50m	野上 遥香	◎30'59
背泳ぎ 50m	吉岡 南穂(深川高校)	33'43
リレー 200m	深川高校	2'17'62
メドレー 200m	深川高校	2'38'58

一般女子の部

自由形 50m	大山 洋子(深川海鰐)	32'91
自由形 100m	大山 洋子(深川海鰐)	41'45
平泳ぎ 50m	小笠原 悦子(日本 HP)	35'75

背泳ぎ 50m 山崎 諒(深川三小)

36'78

リレー 200m スイムチームVIP 2'11'28

メドレー 200m スイムチームVIP 2'35'48

社年男子の部

自由形 50m	竹村 裕	◎27'61
平泳ぎ 50m	廣谷 桂(日本 HP)	36'13
バタフライ 50m	榎本 英樹(スイムチームVIP)	29'84
背泳ぎ 50m	竹村 裕	34'36

社年女子の部

自由形 50m	鈴木 麻央(スイムチームVIP)	31'56
平泳ぎ 50m	小澤 雅子(コナミ東大島)	45'02
バタフライ 50m	高田 幹子(UFO)	43'69
背泳ぎ 50m	園川 真弓	41'93

総合成績

小学生	中学生	高校生	一般
総合 枝川小	深川三小	深川高	深川海鰐
男子 数矢小	深川三小		
女子 毛利小	深川三小		

●陸上大会(大会新記録◎)

小学生男子の部

50m	堀口 太輝(豊洲北小)	8'18
100m	鍛 将太(数矢小)	13'99
4×100m R	数矢小	1'00'01
走幅跳	周 博来(豊洲小)	3m87

中学生男子の部

100m	加藤 大寛(深川三小)	11'90
200m	野田 聖太(深川三小)	24'35
800m	金井 政行(深川三小)	2'07'49

小学生女子の部

50m	堀口 太輝(豊洲北小)	8'18
100m	鍛 将太(数矢小)	13'99
4×100m R	数矢小	1'00'01
走幅跳	周 博来(豊洲小)	3m87

中学生女子の部

100m	加藤 大寛(深川三小)	11'90
200m	野田 聖太(深川三小)	24'35
800m	金井 政行(深川三小)	2'07'49

3000m 山科 広輝(深川三小)

9'26'10

1100m H 水島 漢(深川二小)

18'26

4×100m R 深川三小 A

45'97

走幅跳 小野瀬 亮良(深川三小)

1m63

走幅跳 佐藤 潤志朗(三電中)

6m06

砲丸投 若城 洞(深川三小)

10m41

一般男子の部

100m	東 弘樹	11'56
400m	東 弘樹	52'88
800m	鹿島 大誠(ギムぽん太)	2'09'40
1500m	吉田 潤(日通警送)	42'171
5000m	吉田 潤(日通警送)	15'56'38
走幅跳	吉田 謙太郎	1m81
走幅跳	石見 源太郎(NewModeAC)	6m59
砲丸投	井上 和彦(二大中 OB)	8m12
4×100m R	ナム	46'40

社年40歳代の部

5000m 鶴田 健志(豊洲コフアグ) 17'14'04

社年50歳代の部

5000m 菊地 謙二(深川カズ) 19'16'90

社年60歳以上の部

5000m 松田 弘(マリア) 20'13'26

小学生女子の部

50m	立蔵 里香(豊橋地小)	9'08
100m	岸本 優衣(二歳小)	9'08
4×100m R	越中島小 6年	1'01'33
走幅跳	外島 結衣(江東 JAC)	3m84

中学生女子の部

100m	西田 晴香(電中)	13'21
------	-----------	-------

スタッフ募集中!!

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

～気軽ににお問合せください～

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



フットこうとうの広告募集中心!

◆本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。

◆区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。

◆年4回(7・9・11・12月号)発行しており、

モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。

掲載料など詳細につきましては江東区健康センターまで

お問合せください。☎3647(5402)

めざせ 2020!

KOTO SPORTS STORY

区内で行われるさまざまなスポーツイベントにお揃いのジャージで指導をされている方々をご存知ですか?

「江東区スポーツ推進委員」という肩書のその方たちは江東区内のスポーツをあらゆる方面から支えています。

今号ではスポーツ推進委員の構成と役割や具体的な活動を紹介します。

江東区には現在52名のスポーツ推進委員がいます。体育協会傘下の21団体から31名、青少年地区対策委員会9地区から13名、地域スポーツクラブ2団体から4名、スポーツ振興課推薦4名という構成です。

昭和36年に制定されスポーツ振興法で定められた体育指導委員が、平成23年8月24日付けで50年ぶりに改正されたスポーツ基本法によりスポーツ推進委員と呼称が変更になりました。江東区長から委嘱された非常勤公務員であるスポーツ推進委員の任務は各区市町村におけるスポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整、スポーツに関する指導、助言や地域住民と行政のコーディネーター、スポーツ施策の推進役です。

28歳から69歳までと幅広い年代構成で、子供達には各スポーツセンターで行われている「小学生スポーツ塾」等に、また体育の日イベントや江東区民まつりなどで、区民の皆様の体育行事に広く関わっています。またスポーツ推進委員会の自主事業として、平成18年度より「KOTOチャンピオンズリーグ」という小学生スーパードッジボール大会を(公財)江東区健康スポーツ公社と共催。対象は小学校3年～6年。江東区にある6館のスポーツ施設で地区予選会を開催し各学年上位2校が決勝大会に進出。江東区1番を決めるものです。昨年度は区内44の小学校すべてから、231チーム2491名の参加があり、子供達も地域も熱狂する大きな大会となっています。また1月にはファミリースキーを開催。区民の皆様に家族そろってスキーを楽しむ機会を提供しています。

「スポーツ推進委員」は、区民の皆様がそれぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現することを目指して活動をしています。あなたの街のスポーツ推進委員に気軽にお声掛けください。



【こどもスポーツデーで指導にあたるスポーツ推進委員】

第34回江東シーサイドマラソン大会は企業等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)、東京木材問屋(協)(他3協同組合)、江東区しんきん協議会、新日本工業(株)、佐川急便(株)、NECソリューションイノベータ(株)、(株)フクシ・エンタープライズ、武蔵野大学、(株)ニシ・スポーツ、(株)STK、東京都トラック協会深川支部、(株)ミヤギ江東、(有)アクアテイク、(株)PT WAVE、(株)フォトクリエイト、(株)ハウスボン、損害保険ジャパン日本興亜(株)、小野印刷(株)、若洲協議会、新大橋運輸(株)、エビス印刷工業(株)、(株)アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店、福島県川俣町・(株)川俣町農業振興公社、大塚製薬(株)、(一財)東京靴下工業会、(株)GISupply 他

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4回

2020年には江東区内でたくさんの競技が開催される予定になっています。

今号からは全国、また世界各地から江東区に来る方へ、区民のみなさんが「江東区はこんな場所」と説明ができるような情報をお伝えしようと思います。

江東区の湾岸地域の中にある「有明地区」についてご紹介します。

江東区有明。

この場所は1920年代、つまり大正時代から埋め立てられた土地で、東京湾埋立10号地とも呼ばれていた場所です。あまり知られていませんが、昭和28年から昭和55年までは、有明2丁目に航空撮影や遊覧飛行のためのセスナ機が発着する東雲飛行場がありました。

オリンピック、パラリンピックの競技場が建設されると注目を集めている有明地区ですが、昭和39年にもこの場所に人が押し寄せたことがあり、という出来事をご存知でしょうか?

現在の有明2丁目周辺の海岸で、中学生が慶長小判を15枚も発見したということがニュースになり、一攫千金狙いの人々が連日数百人も押し寄せ、ゴールドラッシュさながらの光景となったそうです。結局全部で37枚発見されて、その一部は現在東京都港湾局が所蔵しているということです。

そんな歴史もある有明地区が大きな変化を遂げたのは1995年の「ゆりかもめ(東京臨海新交通臨海線)」の開業がきっかけです。

UFO型の体育館棟とかまぼこ型のプール棟があり、多くの区民の皆様にご利用いただいている「有明スポーツセンター」はゆりかもめ開業の翌年にオープンしました。そのころから東京ビッグサイトをはじめオフィス、ホテルなどが次々にオープンし、教育施設や大規模なタワーマンションも建設され、現在では6000人あまりが住む東京第7番目の副都心「臨海副都心」と呼ばれる東京でも人気のまちへと成長を遂げました。

有明には「有明コロシアム」やテニス愛好家の聖地「有明テニスの森」があります。ここはもちろん、2020年の東京オリンピック・パラリンピックの際には大会会場となる予定ですが、そのほかに、「有明アリーナ」、「有明BMXコース」、「有明ベロドローム」、「有明体操競技場」が建設されます。これら4競技場の建設予定地は2016年の東京オリンピック・パラリンピック招致の際には選手村予定地でした。さらに遡れば、旧有明貯木場跡地を埋め立てた場所です。

「有明BMXコース」、「有明ベロドローム」、「有明体操競技場」は仮施設のため東京オリンピック・パラリンピック終了後は取り壊される予定ですが、「有明アリーナ」は恒久施設のため、レガシーとしてバレーボール国内リーグの会場となる予定です。

今はまだ、空き地がたくさんある景色です。

お天気の良い日にでも、ウォーキングがてら湾岸地域を歩いたり、コミュニティサイクルを利用して今の景色を目に焼き付ける、またカメラに収めるなど、これから変わりゆく街の今をご自身やご家族の成長とともに見続けていくのもよい思い出になるのではないのでしょうか?



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

フリー
コール 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

電戸駅東口・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!

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 電戸

03-3636-3990

TOP電戸

検索



“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三越町 2-15-5 TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732

http://www.dikd.co.jp

初心者
無料指導
あり!!

筋力UP

トレーニング未経験者大歓迎!!
丁寧にご案内いたします!!

シェイプ
アップ

健康管理

フィットネスクラブ GOLD'S GYM

ダンス・格闘技スクールも併設!!

☎03-3645-9434

メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩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。2014年12月30日まで有効。※料金は税抜。※当店のご利用が初めての方に限ります。