



台風シーズン、教室開催が心配な時は・・・ ツイッターをチェックしよう

台風や局地的豪雨等で、（教室開催するのかな？）と心配になること、ありませんか？

それぞれのセンターでは、ホームページのほかツイッターでさまざまな情報をお知らせしています。

「ツイッターって自分が登録していないとみられないんじゃないの？」

「私、スマホじゃないから・・・」

そういう声も時々耳に入りますが、ツイッターはご自身が登録していなくても、サイトを見ることは誰でも可能です。

また、スマートフォン以外にもパソコンからのチェックも可能です。

ツイッターはすばやく投稿することが可能なため、ホームページよりも早く情報をお届けできることがあります。

ぜひ一度、各センターのツイッターをチェックしてみてくださいね♪



ツイッターの画面。ぜひ一度チェックしてみてください。

センター名	ツイッターアドレス
スポーツ会館	https://twitter.com/koto_supokan
深川スポーツセンター	https://twitter.com/fukagawa_sc
亀戸スポーツセンター	https://twitter.com/kameido_sc
有明スポーツセンター	https://twitter.com/ariake_sc
東砂スポーツセンター	https://twitter.com/higashisuna_sc
深川北スポーツセンター	https://twitter.com/fukakita_sc
健康センター	https://twitter.com/koto_kc



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です。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

■江東イルカ水泳クラブ■

やさしいコーチのもと水慣れから4泳法まで指導します。
イルカの気持ちになって泳ぎませんか。

活動日 毎週金曜日（予定） 16時15分～18時15分
場 所 江東区スポーツ会館
対 象 水慣れしている4才から小学6年生まで
費 用 3,000円
代表者 藤田 昌子
連絡先 090-2539-2126



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 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

てっぺん目指して！ゴーフアイト！！ 小学生ドッジボール大会 いよいよ開幕！

江東区のスポーツセンター 6 館を舞台に、小学生のドッジボール大会が開催されます。

各大会の上位 2 チームが 2 月にスポーツ会館にて開催されるチャンピオンズリーグへの出場権を得ることになるため、江東区ナンバー1を目指して小学生たちが、熱戦を繰り広げます。

昨年は江東区的全小学生の20%が出場したこのドッジボール大会。



歓声や悲鳴、笑顔に涙が会場にあふれる一日となっています。

会場によっては観戦自由です。

小学生の熱い戦いを応援してみませんか？

小学生スーパードッジボール大会 大会一覧

日程	大会名	対象小学校	観戦可否
10/26 (日)	亀リンピック2014 (第18回亀戸スポーツセンター3～6年生大会)	第一亀戸・第二亀戸・香取・浅間堅川・水神	×
11/9 (日)	第7回スポーツ会館大会	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	○
11/16 (日)	第9回有明スポーツセンター大会	豊洲・豊洲北・東雲・有明・枝川・辰巳・第二辰巳	○
12/7 (日)	第7回深川スポーツセンター大会	明治・臨海・越中島・数矢・平久・東陽・南陽	○
12/14 (日)	第13回深川北スポーツセンター大会	深川・八名川・川南・扇橋・元加賀・毛利・東川	○
12/21 (日)	第18回東砂スポーツセンター大会	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	○
2/15 (日)	第8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	上記各大会の上位2チームが出場権を得て、江東区ナンバーワンを目指します。	○

お願い

- ◆ご観戦の際には、室内履きやスリッパ等をご用意の上ご来館ください。
 - ◆音の出る応援グッズ等は持ち込み禁止です。
 - ◆選手には温かい応援をお願いします。
- ヤジや暴言等、目に余る行為があった場合にはご退場いただくこともあります。



健康センター 「いきいきコミュニティ」

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

秋の青空のもと、頭を使いながら体を鍛えるスクエアステップや足腰の負担を軽減するノルディックウォーキングで楽しく運動に親しみましょう。最近動いてないな～と感じてる方、お待ちしております！

- 【日 時】 11/16(日)・21日(金)・24日(月・祝)の全3回
9:30～10:30 (ただし、21日は14:00～15:00)
- 【場 所】 健康センター及び潮風の散歩道
※雨天の場合は4階会議室
- 【対 象】 区内在住・在勤の方 20人 (申込順)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 運動しやすい服装、タオル等
※室内シューズ(雨天時)
- 【申込み】 11/5(水) 9:00～
健康センター(東陽2-1-1)
☎3647-5402へ
電話または窓口まで



スポーツ会館 「ちびっこのびのびぱあーく」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館では、小学校入学前のお子さまを対象に柔道場を一般公開しております。屋内なので寒い日や暑い日、雨の日でも快適に楽しく遊べます。しかも広い畳の部屋だからこそ、裸足で思いっきり遊べます。ぜひ、ご利用ください。

- 【開催日】 月曜日 9:00～12:00(休館日・年末年始を除く)
水曜日 13:00～17:00
金曜日 9:00～12:00
- 【場 所】 スポーツ会館 柔道場
- 【対 象】 小学校入学前のお子さまと保護者
(必ず保護者の同伴が必要)
- 【利用料】 お子さまひとりに付き100円
※保護者は無料
- 【利用方法】 利用当日、券売機にて利用券を
購入してください。



スポーツ会館 「ビーチボール講習会」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

海などでおなじみのビーチボールを使用した、はじめての方でも気軽に始められるスポーツです。ご家族、お友達を誘って、みんなで楽しく体を動かしてみませんか。

- 【日 時】 12/6(土) 18:00～20:00
- 【場 所】 スポーツ会館 3階 大体育室
- 【対 象】 高校生以上の方 50人 (申込順)
- 【参加費】 無料
- 【講 師】 江東区ビーチボール協会
- 【持ち物】 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル等
- 【申込み】 11/5(水) 9:00～ スポーツ会館
☎3649-1701へ
電話または窓口まで



【ビーチボールって…】

- ・バドミントンのコートを使い4人1組で行うスポーツです。
- ・ボールは柔らかいので、当たっても痛くありません！

シューズロッカーのご案内

「仕事帰りにトレーニングしたいけど、靴を持っていくのが面倒だ…」とお考えの方。各スポーツセンターでは個人用シューズロッカーの貸出を行っています。定期的に施設を利用される方やお仕事帰りの方におすすめです。ぜひご利用ください。

- 【利用期間】 6か月ごとの更新制 (更新月は施設によって異なります)
- 【ロッカーサイズ】 高さ19cm × 幅27cm × 奥行36cm
- 【利用料金】 3,000円(6か月間)
利用期間の途中からご利用の場合、利用月×500円の利用料金をお支払いください。
例: 来年2月が更新月の施設を11月から利用する場合…
11月～1月(3か月)×500円=1,500円
- 【申込方法】 ロッカーの空きがないセンターもございます。
募集状況は各施設へお問合せください。
- 【その他】 ロッカー内は清潔を保ってお使いください。
下記に該当するものは保管しないでください。
・貴重品、生物、他の方の迷惑となるもの
・爆発物や引火しやすいもの
・ロッカーを傷つけたり形状を変える恐れのあるもの
- 【問合せ】 スポーツ会館 ☎3649-1701
深川スポーツセンター ☎3820-5881
亀戸スポーツセンター ☎5609-9571
有明スポーツセンター ☎3528-0191
東砂スポーツセンター ☎5606-3171
深川北スポーツセンター ☎3820-8730

『子育てひろば』を開催しています！

健康スポーツ公社では、子ども家庭支援センターと共同で定期的に「子育てひろば」を開催しています。

「子育てひろば」では、乳幼児(0～3歳)とその保護者の方が遊具で遊んだり、絵本を読んだり、友達とお話をしたり、のんびり過ごすことができます。子ども家庭支援センターの職員さんに子育て相談もできますので、気軽に遊びに来てください。ご利用は無料です。



<11月の開催予定>

	開催日	場所	住所・Tel	共催
深川 子育てひろば	11月13日(木) 10:00～12:00	深川ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 第4研修室	越中島1-2-18 ☎3820-5881	東陽子ども 家庭支援センター
	11月27日(木) 10:00～12:00	深川ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 多目的室		
亀戸 子育てひろば	11月17日(月) 10:00～11:30	亀戸ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 小体育室	亀戸8-22-1 ☎5609-9571	大島子ども 家庭支援センター
有明 子育てひろば	11月17日(月) 10:00～12:00	有明ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ レクリエーションホール	有明2-3-5 ☎3528-0191	豊洲子ども 家庭支援センター
深川北 子育てひろば	11月17日(月) 10:00～11:45	深川北ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 研修室	平野3-2-20 ☎3820-8730	深川北子ども 家庭支援センター

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	室場名	中止種目など
ｽﾎﾟｰﾂ会館	11/8 (土) 午前	柔道場 剣道場	各種武道
	11/8 (土) 夜間	大体育室 小体育室 柔道場 剣道場	バレーボール・バドミントン 卓球・各種武道
	11/16 (日) 9:30～11:45	プール	大プール全コース 及び小プール
	11/16 (日) 午前・午後	大体育室	ビーチボール・バドミントン
深川 ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	11/3 (月・祝) 全日	大体育室	ソフトテニス・バドミントン バレーボール
亀戸 ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	10/26 (日) 全日	大体育室 小体育室	ソフトテニス・バドミントン バスケットボール・卓球
	11/3 (月・祝) 全日	大体育室 小体育室	バドミントン・ソフトテニス 卓球
有明 ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	11/8 (土) 夜間	大体育室	ソフトテニス・バレーボール

★休館日のお知らせ★ 10/27 (月) 11/10 (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。