

東京2020大会レガシー継承事業
第8回 みんなで楽しむ みんなで作るスポーツイベント

みんなでスポーツフェスタ

江東区スポーツ会館

2023年12月10日(日) 10:00~15:30 最終受付15:00

入場無料 ※飲食は別途有料

トークショーやパラスポーツ体験コーナーなど、様々なイベントを開催します。詳しくは江東区健康スポーツ公社ホームページ、チラシをご覧ください。※内容が変更になる場合がございます。

(公財)江東区健康スポーツ公社は「子育て世代の皆さまを応援しています」

江東区健康スポーツ公社では、健康づくり・各種スポーツでの利用以外にも誰もが利用しやすい施設づくりを目指しています。

本ページでは子育て世代の方々にスポットをあて、親子で利用しやすく、楽しめるサービスをご紹介します。

●授乳室
各施設に授乳室または授乳できるスペースを設置しています。赤ちゃんと一緒に施設をご利用の際は、スタッフまでお気軽にお声がけください。

●おむつ替え台
施設利用者以外の方も利用可能です。お出かけ時など、お気軽にご利用ください。

●キッズスペース
(深川スポーツセンター) (深川北スポーツセンター)
未就学のお子様のちょっとした遊び場として無料でご利用ができます。雨天時の遊び場所やひと休みしたい保護者の方にもおすすめです。

補聴器の疑問 答えします

補聴器のことなら **城東補聴器センター**におまかせください

認定補聴器専門店

城東補聴器センター

錦糸町店: ☎03-3624-3304 墨田区太平3-1-2
一之江店: ☎03-5663-3304 江戸川区一之江7-88-20
<http://www.jghto-hochoki.com> 営業時間(両店とも) 10:00~17:30 日・祝定休

私たちがお手伝いいたします

すべてのスポーツにエールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

こどもスポーツデーは無料で利用できます!

毎月第2・4土曜日の午前は、区内在住の小・中学生は、プールおよび体育室等(最終入場11:30)で開催の個人利用が無料で利用できます(春・夏・冬休み及び祝・休日を除く※トレーニング室は利用不可)。

利用当日は、申込書に必要事項を記入しご利用ください。

(公財)江東区健康スポーツ公社
職員採用試験(令和6年4月1日付) 申込日程

申込期限	第一次試験	第二次試験	最終合格発表	採用
11月30日(木)	12月9日(土)	12月17日(日)	令和6年1月初旬(予定)	令和6年4月1日付

※職員採用試験申込書、職員採用試験案内はホームページよりダウンロードいただけます。

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行 <http://www.dikd.co.jp>

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL.03-3261-7731 FAX.03-3261-7732

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.117 令和5年(2023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
<https://www.koto-hsc.or.jp/>
☎3647-5402 FAX 3647-5048

KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

歩こう! 走ろう! 江東区

富岡八幡宮

歴史・自然あふれる江東区の街並みを楽しもう!

江東区には、江戸三大祭りのひとつである深川八幡祭り知られる富岡八幡宮(深川)や、スポーツ振興の神が祀られ多くのアスリートが参拝に訪れる香取神社(亀戸)など由緒ある神社仏閣があります。さらには、おくのほそ道で有名な松尾芭蕉や、2024年に改刷される新一万円札の肖像に選ばれ近代日本経済の父とも呼ばれた渋沢栄一、日本全国の製作の指揮をとったことで有名な伊能忠敬らが活動の拠点としていたゆかりの地で、多くの史跡が残され身近に触れることができます。

東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、主に湾岸エリアを中心に大規模な再開発が進みました。一方で今も多く残る江戸水運の主要河川沿いは緑道として整備され、季節によって多くの草花が咲き、週末には人々の賑やかな声が聞こえてきます。また、砂町や門前仲町などの商店街は今も活気に溢れています。

まだまだ数え上げればきりがありません。江東区は多くの魅力に溢れています。そのような江東区の見どころを隅々まで網羅したウォーキングマップが発行されているのはご存じでしょうか。スポーツセンターをはじめとした区内公共施設にて配布していますので、ぜひ手に取ってみてください。

東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、主に湾岸エリアを中心に大規模な再開発が進みました。一方で今も多く残る江戸水運の主要河川沿いは緑道として整備され、季節によって多くの草花が咲き、週末には人々の賑やかな声が聞こえてきます。また、砂町や門前仲町などの商店街は今も活気に溢れています。

歩くだけで健康に!?歩く習慣をつけよう

歩くことは立派な有酸素運動です。

歩くこと(ウォーキング)で、生活習慣病予防、心肺機能の向上、肥満の防止、ストレス解消の効果が期待できます。

江東区ウォーキングマップは、江東区の歴史や自然、新たな魅力に触れながら、健康づくりができるように作られたマップです。ウォーキングに適した服装やシューズの目安も分かりやすく掲載されています。

(ウォーキングマップP.1.2参照)

KOTO WALKING MAP
江東区ウォーキングマップ

令和6年1~3月開催
第3期教室募集情報は5面へ

スポーツくじ

WINNER 10000 BIG

スポーツ振興くじ助成事業

江東区の街並みを歩いてみよう!

1面で紹介しました江東区ウォーキングマップでは、江東区を大きく4つ(玄武・青龍・朱雀・白虎)のエリアに分け、歴史や文化、自然やグルメなど街並みも楽しめる14のコースを紹介しています。日ごろウォーキング(散歩)の習慣のない方でも、お住まいや職場の近くなど馴染みのコースからお楽しみいただけます。新しい出会いや発見があり、全てのコースを制覇するころには、ますます江東区に愛着が湧いてくることでしょう。季節によって表情を変える景色もまた趣があり、時期を変えて何度でも楽しむことができます。



江東区ウォーキングマップ1つで様々な楽しみが広がります。

江東区ウォーキングマップには、江東区の見どころやウォーキングコースだけではなく、ウォーキングの正しいフォームや水分補給のタイミング。誰もが気になるカロリー消費量の目安も掲載されています。

マップを片手に様々な江東区の街並みを楽しみながらウォーキングをすることで、健康づくりに繋がります。

その他、区民の健康づくりを応援している『健康づくり応援店』(令和4年5月31日現在)も紹介されています。初めて訪れた場所でもその地域ならではの買い物や食事が楽しめますので身体の健康だけでなく心のリフレッシュにもなります。

正しいフォームでウォーキングを楽しみたいあなたへ

(公財)江東区健康スポーツ公社では、江東区ウォーキングマップのコースをアレンジして『健スポまち巡りウォーキング』事業を開催予定です。各スポーツ施設をスタート地点とし、講師による正しいフォームや楽しみ方を学びながらウォーキングを行う事業です。

はじめての方でも気軽に参加できる内容ですので、ウォーキングを始めるきっかけにしてみてください。



区内全域に様々なウォーキングコースがあります!



『健スポまち巡りウォーキング』コース紹介(アレンジ・標印・豊洲水辺散策)

先月行われた深川スポーツセンターをスタート地点としたコースの紹介です。当日は「江東区観光ガイドの会」による江東区の歴史等のガイドツアーと、公社ウォーキング事業でもご指導いただいているアスリート塾池田剛さんと共に、街の歴史・文化を学びながら、正しいフォームでウォーキングを行いました。

- ① 深川スポーツセンター
- ② 大横川川沿い緑道
- ③ 大島川水門
- ④ 越中島公園
- ⑤ 相生橋
- ⑥ 石川島公園
- ⑦ 朝潮大橋
- ⑧ 春海橋
- ⑨ 豊洲船着場
- ⑩ 豊洲ぐるり公園

走るほど江東区が好きになる!

江東区の水辺には、緑道など散策路として整備されている場所が多く、散策やランニングなどのレクリエーションの場としても利用されています。また、江東区内には、仙台堀川公園や木場公園など走りやすく整備された公園が数多くあります。このページでは「うのけん」でお馴染みの亀戸出身のお笑い芸人兼実業団ランナー、宇野けんたろうさんにおすすめランニングスポットを紹介してもらいます。

うのけんに学ぶランニングのすすめ!

どうも!三度の飯よりランニング。お笑い芸人、宇野けんたろうです!走るのに最適な季節になり、あれだけ暑かった事がとても懐かしく、夕日を見るとなんだか寂しさを感じてしまいますね。11月は夏場の疲労も抜けて体にキレが生まれマラソン大会では好記録が出やすくなり、より一層スポーツの秋を実感できます。今回はうのけんオススメランニングスポットをキレイにご紹介します。それではいきましょう。レッツランニング!

プロフィール
宇野けんたろう(うのけんたろう)
1982年3月1日生まれ
亀戸出身(第三亀戸中学校)
吉本興業株式会社所属
コトブキヤ陸上部宣伝ランナー

YouTube「うのけんランチャンネル」でも楽しくランニング情報配信!!
https://www.youtube.com/unoken

スポーツ施設を拠点に走り出そう

区内屋内スポーツ施設はランニングステーション事業を実施しています。猿江恩賜公園を走ってみたいと思った方は江東区スポーツ会館(北砂1-2-9)のランニングステーションが最寄スポットです。詳しい利用方法は二次元コードよりご確認ください。

おすすめするランニングのコースは「猿江恩賜公園」

一周が1.09kmのコースで100m毎に距離表示があるのでとてもペースが刻みやすいのと、緑が多いのでとても気持ちが良いです。ちなみに僕はここを必ずの形相で走っています。。

うのけん流 コースのポイント紹介!

- スタート地点から少し進むと緩やかな下りの直線で走りのリズムをすぐに作れます。スピードが出やすいので飛ばし過ぎないように注意してください!
- 周回毎に水道があるので給水がとてもしやすく、暑い時期はこまめに水を摂取できるのでとても役立っています!時には冷却と称して頭からザッと水をかぶる事も。
- 細かい距離表示があるので本格的なインターバルトレーニングが実施できます。また、400mや1000mなど、その時のレベルにあったものを選択できます。
- 公園の中心部にある芝生の広場はとても足に優しいので、疲労感がある時はそこでゆったり体操をしてから軽いウォーキングなどをします。

ランニング以外にもこんな楽しみ方も

ランニングばかりではなくウォーキングで楽しめるコースとして、地元の亀戸にある神社巡りもオススメ。学問の神様の亀戸天神や、スポーツの神様である香取神社もよく御参りにいきます。ちなみに、香取神社のおみくじで大吉が出て学生時代に全国大会に出場できたことを思い出しました。懐かしい。ただ普通にポイントと歩くのではなく、名所などを目標にしてくださいで楽しみや歩行距離も増えて達成感もアップしていきます!

11月26日(日)開催 第41回 江東シーサイドマラソン大会

沿道から熱い声援を送りましょう!

大会運営にあたり企業の皆さんの協賛をいただいております。

協賛企業等名簿
[30万円以上] (株)京葉興業 / 多田建設(株)
[10万~29万円+物品協賛] (株)ホンダカーズ東京 / NTT東日本 東京東支店 / 住友生命保険(相) 江東臨海支社 / (株)東武クリエイティブ / 有明興業(株) / 新日本工業(株) / 江東区しんきん協議会 / NECソリューションイノベータ(株) / 東京木材問屋(協) / 東京木場製材(協) / 東京原木(協) / 東京銘木(協) / メディケア生命保険(株) / 新和電工(株) / フクシ・エンタープライズ / (株)入沢工務店 / (一財)東京靴下工業会 / 大塚製薬(株) / MAURTEN JAPAN / レインボータウンエフエム放送(株) / 明日香食品(株) / 福島県川俣町(株)川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合
[5万~9万円] (株)東京舞台照明 / (株)アオアック / (一社)東京環境保全協会 / 天龍造園建設(株)東京支店 / 八洲興業(株) / (一社)東京都トラック協会深川支部 / 若洲協議会 昭和大学江東豊洲病院 / (株)森本組東京支店 / 江東スポーツ施設運営パートナーズ / (株)ナチュラルサイエンス / 物林(株) / J&T環境(株) / (学)武蔵野大学 / (株)NSG / (株)ミヤギ江東大橋運輸(株) / エビス印刷工業(株) / (株)アルフォ / ヤマニエックス(株) / 穴倉建設工業(株) / 旭ビル管理(株) 江東営業所 / JKホールディングス(株) / 東京ベイネットワーク(株) / シーパロジスティクスジャパン(株) / トヨタアルパルク東京(株) / 明治安田生命保険(相) 江東支社
[1万~4万円] 西菱電機フィールドینگ(株) / (株)香取 / 江東リサイクル協同組合 / 医療法人社団祥宏会 鈴木医院 / (株)内藤建築事務所 東京事務所 / (株)京葉管理工業 / (株)プロス グリントック(株) / (株)伍楽園 / (株)船橋屋 / 都市工房(株) / 大和探査技術(株) / (一社)清水建設江東ブルーシャークス / 日立コンクリート(株) / (株)みどり造園 / 東陽・木場地域スポーツクラブ (株)菱華テック / (株)増工務店 / 日野興業(株)東京支店 / (株)RKKCS / (株)ケイ・エヌ・システムプランニング / ぶんぶ「東京スポーツ文化館」 / (南)アイジャパン / アマドック(株) / (株)前田工務店 (株)環境プラス / (株)日本ビジネスデータプロセッシングセンター / (南)タツミ電気商会 / 基礎地盤コンサルタンツ(株) / (株)スターリング / (南)サムネク

adidas, Reebok, SEYBEK, STAR TRAC, PROAVANCE CORP.
株式会社プロアバンス
〒141-0022 東京都品川区東五反田5-3-6 五反田中央ビル6F
TEL 03-5771-1400 FAX 03-571-1416
https://www.proavance.co.jp

スイムランのパーソナルレッスン
SR
https://www.swimrun.info/
tel.080-5674-8436

マミ体操クラブ
~江東区のキッズダンス・リーディング、親子・子供体操クラス~
マミ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/
マミ体操クラブInstagram

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
https://www.fep0294.co.jp

足裏フットケア
魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法
1回処理で痛み解消・快足生活復活!
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽に問合せください。
03-3640-6602
魚の目山田 検索

温室工事
造園工事
貸鉢リース
グリントック(株)
03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

印刷のことならお任せください
川村印刷 株式会社
TEL 135-0021
東京都江東区白河2-11-7

人々に安らぎとゆとりをもたらす自然の緑
造園工事 株式会社 ノザワ
TEL 135-0042
東京都江東区木場5丁目12番7号
TEL 03-3641-5151

高橋工業株式会社
ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付・学校用務ほか
本社 〒113-0034 東京都文京区湯島3-26-5
TEL 03-3837-1791
城東支店 〒135-0004 東京都江東区森下2-30-2-602
TEL 03-5669-1791

第77回 (令和5年度) 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。◎のついた記録は、大会新記録です。

Table listing winners and teams for various sports including Archery, Badminton, Basketball, and Judo.

Table listing winners and teams for various sports including Soccer, Tennis, and Volleyball.

Table listing winners and teams for various sports including Swimming, Table Tennis, and Badminton.

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎ 3528-0191 / FAX 3528-0192

交通機関

東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ)
お台場海浜公園駅 徒歩10分
東京臨海高速鉄道りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分



シニア(60歳以上)対象教室

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 定員, 受講料.

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料.

※1[BODYART Training〜呼吸・筋トレ・美姿勢〜][ヨガ][リフレッシュヨガ]に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2「キッズチャレンジ体操」「親子リトミックま」「親子リトミックひよこ」「おやもこ体操」「親子水泳」は対象にご注意ください(対象について詳しくはホームページをご確認ください)。
※3「親子水泳」は、1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

電戸スポーツセンター

〒136-0071 電戸8-22-1
☎ 5609-9571 / FAX 5609-9574

交通機関

東武電戸線 電戸水神駅 徒歩3分
JR総武線 電戸駅(東口) 徒歩15分
都営バス(電26 錦25 錦27) 電戸七丁目 徒歩6分



シニア(60歳以上)対象教室

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 定員, 受講料.

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料.

第3期教室 申込方法

Table with 2 columns: 申込締切, 抽選結果お知らせ日, 支払締切, 追加申込み受付開始, 繰上げ発表.

Registration information including QR code, website URL (https://koto-hsc3.rev.n.jp/), and contact details.

Registration information including QR code, website URL (https://koto-hsc3.rev.n.jp/), and contact details.

Registration information including QR code, website URL (https://koto-hsc3.rev.n.jp/), and contact details.

山豊護謨株式会社 KOTO BRAND GUM products and contact info.

KATORI 株式会社香取 Office supplies and contact info.

有限会社 アクアティック AQUATIC pool management and contact info.

日本美装株式会社 Japanese Beauty Co. building management and contact info.

光管財株式会社 Hikal Kanzai building management and contact info.

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎ 3820-5881 / FAX 3820-5884

交通機関

- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線 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(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分



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)	内容	定員	受講料
深1	シニア体力アップ体操(火) ※1	13:30~14:30	火	1/16~ 3/12(8回)	生涯元気に! 軽体操をメインに体力アップを目指す教室です。	各35人	3,200円
深2	シニア健康体操トレプラス ※1	9:30~10:30	水	1/10~ 3/13(10回)	レクリエーションを織り交ぜ、楽しく体を動かすクラスです。		4,000円
深3	シニア健脚力アップ体操 ※1	11:00~12:00			いつでも自分の足で歩き続けられるように、健康維持をサポートします。		4,000円
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30~10:30	木	1/11~ 3/14(10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		5,200円
深5	シニア体力アップ体操(金) ※1	13:30~14:30	金	1/12~ 3/15(9回)	生涯元気に! 軽体操をメインに体力アップを目指す教室です。		3,600円
深6	シニア筋力アップ体操 ※1	14:00~15:00			日常生活を元気に過ごすための筋力アップや、コーディネーション(調整)を行います。		3,600円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深7	ナイトクライミング	19:00~20:00	月	1/15~ 3/18(6回)	16人	9,000円
深8	シェイプアップ体操① ※2	9:30~10:30	火	1/16~ 3/12(8回)	各30人	4,560円
深9	シェイプアップ体操② ※2	11:00~12:00			4,560円	
深10	身体を整えるコアトレ	15:15~16:15	水	1/10~ 3/13(10回)	25人	4,560円
深11	バドミントン ※3	19:00~20:30			64人	5,360円
深12	卓球			1/16~ 3/12(8回)	30人	4,800円
深13	エンジョイバドミントン ※3&4	9:00~10:30	木	1/10~ 3/13(10回)	32人	6,700円
深14	中級者バドミントン ※3&6	10:45~12:15			28人	8,100円
深15	柔道(一般) ※8	19:00~20:30	金	1/12~ 2/16(6回)	20人	5,700円
深16	ソフトテニス				30人	6,000円
深17	ピラティス	9:30~10:30	土	1/11~ 3/14(10回)	30人	5,700円
深18	モーニングバドミントン ※3&5	9:00~10:30			32人	6,030円
深19	体力&免疫力アップ体操	9:30~10:30	日	1/12~ 3/15(9回)	30人	5,130円
深20	モーニングクライミング	10:00~11:00			16人	9,000円
深21	リフレッシュ体操	11:00~12:00	月	1/12~ 3/15(9回)	30人	5,130円
深22	発声エクササイズ	14:00~15:00			20人	4,560円
深23	リラククスヨガ ※7	8:50~9:50	火	1/13~ 3/16(10回)	各40人	5,700円
深24	パワフルヨガ ※7	10:05~11:05			5,700円	
深25	ソフトヨガ ※7	11:20~12:20	5,700円			

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深26	ハワイアンフラ	11:00~12:00	木	1/11~ 3/14(10回)	40人	5,700円
深27	レディースバドミントン ※3&5	10:45~12:15	金	1/12~ 3/15(9回)	64人	6,030円

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
深28	キッズ体操チャレンジ	15:00~15:50	水	2/21~ 3/13(4回)	4歳以上の未就学児	30人	4,000円
深29	ミニバスケットボールA	15:00~16:00			小学1~3年生	各60人	5,200円
深30	ミニバスケットボールB	16:10~17:10	木	1/10~ 3/13(10回)	小学3~6年生	20人	5,200円
深31	柔道(小中学生) ※8	19:00~20:30			小学生	20人	10,000円
深32	キッズバク転チャレンジ	16:15~17:15	金	2/1~ 2/29(5回)	小学生	20人	6,480円
深33	DANCE/DANCE/DANCE!	16:30~17:30	土	1/12~ 3/15(9回)	1・2歳児と保護者	各20組	各2,000円 双9,200円
深34	ベビー体操(土)	10:10~11:00			2・3歳児と保護者	20組	各2,000円 双9,200円
深35	ひよこ体操(土)	11:10~12:00	日	1/13~ 3/16(10回)	小学3~6年生	12人	7,500円
深36	ジュニアクイックスクール	9:30~10:30			小学1・2年生と保護者	6組	15,000円
深37	親子クライミングスクール	11:00~12:00					

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1~3、※7の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
※8一般と小中学生合わせて20人です。

教室名/コース	対象
※4 エンジョイバドミントン	初心者~4部相当
※5 モーニングバドミントン/レディースバドミントン	初心者~4部、3部相当
※6 中級者バドミントン	3部~2部相当

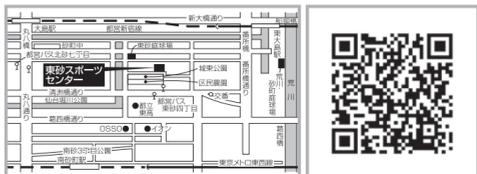
※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区区分と同等。

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎ 5606-3171 / FAX 5606-3176

交通機関

- ・東京メトロ東西線 南砂町駅(東口2a) 徒歩20分
- ・都営新宿線 大島駅(A5) 徒歩20分
- ・都営バス(門21 秋26 両28 電29 電21) 東砂四丁目 徒歩5分



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)	内容	定員	受講料
東1	シニア体操(火) ※1	9:00~10:00	火	1/16~ 3/26(10回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつでも動ける身体づくりをサポートします。	35人	4,000円
東2	転ばぬ先のトレーニング	13:30~14:30			水	1/10~ 3/27(11回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。
東3	シニア体操(水) ※1		金	1/12~ 3/29(11回)			ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつでも動ける身体づくりをサポートします。
東4	らくらくトレーニング	イスに座ってのストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。			5,720円		

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東5	モーニングバドミントン ※2	10:30~12:00	火	1/16~ 3/26(10回)	60人	6,700円
東6	きがるにエアロビクス	14:50~15:50			50人	5,700円
東7	イブニングバドミントン ※2	19:30~21:00	水	1/10~ 3/27(11回)	60人	7,370円
東8	ヨガ(木) ※3	14:30~15:30			木	1/11~ 3/28(12回)
東9	ヨガ(金) ※3	9:30~10:30	金	1/12~ 3/29(11回)	各50人	6,270円
東10	ハワイアンフラ	14:30~15:30			6,270円	
東11	アクアピクス	11:00~12:00	火	1/16~ 3/26(10回)	各36人	6,800円
東12	水中らくらく運動	14:00~15:00				7,480円
東13	東砂SCスイミング(中級) ※4	11:00~12:00	木	1/11~ 3/28(12回)	30人	8,160円
東14	東砂SCスイミング(初級) ※4					7,480円
東15	水中ウォーキング	14:00~15:00	金	1/12~ 3/29(11回)	各36人	7,480円
東16	ナイトアクアピクス	19:00~20:00				7,480円

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
東17	キッズチア	16:15~17:15	火	1/16~ 3/26(10回)	小学生	40人	7,500円
東18	ミニバスケットボール①	15:30~16:30	水	1/10~ 3/27(11回)	小学1・2年生	各25人	5,720円
東19	ミニバスケットボール②	16:40~17:40			小学3・4年生		5,720円
東20	ミニバスケットボール③	17:50~18:50	木	1/11~ 3/28(12回)	小学5・6年生	50人	8,640円
東21	幼児体操	16:00~17:00			4・5歳児		8,640円
東22	Kids空手	18:00~19:00	金	1/12~ 3/29(11回)	5歳児~小学生	40人	6,240円
東23	子ども水泳①	15:45~16:45			小学1・2年生	各30人	11,110円
東24	子ども水泳②	16:45~17:45	小学3~6年生	11,110円			

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1~※4の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

オンラインヨガ教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」でリアルタイム配信いたします。

期間：1/14~3/24 時間(曜日・回数)：10:00~11:00(日曜・全11回) 受講料：6,270円(Zoomで配信)
※録画した教室内容を1週間視聴できる「見逃し配信」を行います。ぜひ、ご活用ください。



江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎ 3649-1701 / FAX 3649-3123

交通機関

- ・東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
- ・都営新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
- ・都営バス 大島一丁目 徒歩8分
扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分



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)	内容	定員	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ※1	13:30~14:30	火	1/16~ 3/26(10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	各35人	5,200円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ※1		金	1/12~ 3/22(10回)			5,200円
ス3	60歳からのチェアピクス	9:30~10:30	水	1/10~ 3/13(10回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。	30人	4,000円
ス4	ロコモ予防教室	13:00~14:00	木	1/11~ 3/21(11回)	下半身を中心に鍛え、いつでも自分の足で歩き続けられる体づくりを行います。		4,400円
ス5	シニア体操A ※2	9:00~10:00	金	1/12~ 3/22(10回)	ストレッチやリズム体操で健康維持・増進をサポートします。	各50人	4,000円
ス6	シニア体操B ※2	10:45~11:45					4,000円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス7	ストレッチエクササイズ&脳トレ	11:00~12:00	水	1/10~ 3/13(10回)	30人	5,700円
ス8	気楽にヨガ	13:30~14:30			5,700円	
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	11:30~12:30	木	1/10~ 2/21(7回)	各35人	3,990円
ス10	太極拳	14:30~15:30			6,270円	
ス11	身体を整えるコアトレ	13:00~14:00	金	1/11~ 3/21(11回)	25人	5,700円
ス12	ボディメイクヨガ	11:00~12:00			各35人	5,700円
ス13	発声エクササイズ	9:00~10:00	1/12~ 3/22(10回)	30人	5,700円	
ス14	ボクササイズ	19:30~20:30			6,200円	
ス15	吹矢&呼吸体操	14:30~15:30	月	1/15~ 3/18(6回)	20人	6,800円
ス16	水中ウォーキング	10:00~11:00			6,800円	
ス17	アクアベアシック	14:20~15:20	水	1/10~ 3/13(10回)	各30人	6,800円
ス18	ナイトスイミング	19:00~20:00			7,480円	
ス19	アクアピクス	10:00~11:00	木	1/11~ 3/21(11回)	7,480円	

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
ス20	レディースヨガ(火)	10:00~11:00	火	1/16~ 3/26(10回)	小学3~6年生	30人	5,700円
ス21	ハワイアンフラ	11:00~12:00	水	1/10~ 3/13(10回)	小学生	20人	5,700円
ス22	骨盤調整ストレッチ	15:30~16:30					5,700円
ス23	レディースヨガ(金)	13:00~14:00	金	1/12~ 3/22(10回)	3・4歳児と保護者	20組	8,200円

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
ス24	3x3教室	16:00~17:00	水	1/10~ 3/13(10回)	小学3~6年生	30人	5,200円
ス25	踊ってみよう! K-pop	16:30~17:30	木	1/18~ 3/21(10回)	小学生	25人	7,200円
ス26	キッズ空手					20人	5,720円
ス27	パンピ体操	15:00~16:00	金	1/12~ 3/22(10回)	3・4歳児と保護者	20組	8,200円

ヨガ教室・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1~※2の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

深川北スポーツセンター

135-0023 平野3-2-20
☎ 3820-8730 / FAX 3820-8731

交通機関

- ・東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分
- 半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分
- ・都営大江戸線 清澄白河駅(A3出口) 徒歩12分
- ・都営バス(業10) 木場公園 徒歩3分(門21) 木場四丁目 徒歩5分



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)	内容	定員	受講料
北1	シニア体操	13:00~14:00	火	1/16~ 3/26(10回)	簡単な体操から音楽に合わせたリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	35人	4,000円
北2	はつらつ体操	9:10~10:10	木	1/11~ 3/14(10回)	ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。	各25人	4,000円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00~12:00			転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		5,200円