

**TOKYO 2025** **東京が、ふたたび世界の舞台に**  
**東京2025世界陸上**  
**49種目(マラソン・競歩は都内で実施) 9月ついに開催!!**

世界200の国と地域から2,000人以上の選手が参加する「世界陸上」。9月13日(土)から21日(日)の9日間、国立競技場をメインスタジアムに49種目で金メダルを競います!限界まで鍛え抜かれた世界トップレベルのパフォーマンスをぜひ会場・テレビで観戦しましょう!

©WCH Tokyo 25

●大会をもっと楽しむために—東京2025世界陸上公式サイトをチェック!

東京2025世界陸上公式サイトでは、大会スケジュールや競技種目、会場に関する情報だけでなく、大会関連のイベント情報が掲載されています。観戦を予定している方はもちろん、大会の雰囲気を知りたい方にも嬉しいコンテンツが揃っています。

会場で観戦する方はもちろん、自宅テレビ観戦を予定している方にも、世界陸上をより楽しめる情報が色々掲載されています。二次元コードからアクセスして、ぜひご覧ください。

「東京2025世界陸上」公式サイト

**知ってる?世界陸上クイズ!**

2025年9月、東京で開催される「世界陸上競技選手権大会」。世界中のトップアスリートたちが集まるこの大会について、どれくらい知っていますか?今回は、東京2025世界陸上に関するクイズに挑戦してみましょう!

Q1.世界陸上は何年ごとに開催されている?  
 A 毎年 B 2年ごと C 3年ごと D 4年ごと  
 ヒント:オリンピックの開催ペースと比べて、世界陸上はちょうど半分の間隔で開催されます。

Q2.世界陸上で東京で開催されるのは何回目?  
 A 初開催 B 2回目 C 3回目 D 4回目  
 ヒント:東京でオリンピックが開催された回数と同じです。

Q3.世界陸上は過去、日本の2都市で開催されたことがあります。1つは東京、さてもう1つはどこでしょう?  
 A 名古屋 B 福岡 C 大阪 D 広島  
 ヒント:粉物グルメが有名なまちです。

Q4.あなたの注目種目と優勝者は?  
 好きな種目を選んで、誰が優勝するかを予想してみましょう!  
 種目: 優勝者:  
 大会結果(リザルト)は「東京2025世界陸上」公式サイトをチェック!

2025年 9月13日(土)~21日(日) 会場:国立競技場(他) (マラソン・競歩は都内で実施)

**明日の元気 未来の健康 今こそフィットネス!!**

国内1号店のゴールドジム 通いやすい富田店・イースト東京店

大塚ジム・スタジオ2面・体育館・プール 総合フィットネスセンター 東横町店

☎03-3645-9434 江東区南砂3-3-6

☎03-6660-2323 江東区東陽6-6-20

**スクール実施中!**  
 ダンス・空手  
 柔術・キック  
 詳しくは→

**スクール実施中!**  
 ダンス・空手  
 バスケ・体操など  
 詳しくは→

**GOLD'S GYM**

¥500施設体験

東横町店 ビックルボール実施中!  
 アメリカで大人気のビックルボール!メンバー様は無料

コインロッカーのバイオニア

www.alpha-locker.com

株式会社アルファロッカーシステム  
 〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区鶴浦 1-6-8

## 水を変え、未来を変える 水を育み、未来をつなぐ

### 高濃度ナノバブル備蓄タンクで 毎日使える未来志向の防災対策

**水は災害時の生命線です**  
 備蓄タンクで、より安心の備えにつながります

タンク内は汚れにくく清潔に保ち、断水時にキレイなお水が使えます。

安心の10年保証

電源不要  
メンテナンスフリー

タンク容量200ℓ

本体約10kg  
移動も楽々

**越中島プールで運用中**

令和6年3月1日撮影

令和7年2月28日撮影

昨年営業期間中に運用、5か月経過した画像です。雑菌・藻の発生が抑制されています

有限会社アクアティク  
 〒135-0048 東京都江東区門前仲町1-17-3-303  
 E-mail ito@aquatic.co.jp ☎03-5809-9400  
 ※詳細や検査報告書は二次元コードからご確認ください

## 東京2020レガシー 第4回 小学生クライミングチャレンジ大会!

令和7年9月7日(土)@深川スポーツセンター

東京2020大会よりオリンピック正式種目となったクライミング。区民体育館で唯一クライミングウォールを備える深川スポーツセンターでは、オリンピック開催の翌年2022年より小学生を対象としたクライミング大会を開催しています。初心者向けのスタートコース、メダルを目指して競い合うチャレンジコースの2部制で、競技種目はどれだけ速く登れたかを競う「スピード」、いくつ課題を登り切れたかを競う「ボルダー」の2つです。当日はプロのクライミング選手による、実演とアドバイスも受けられます。未来のオリンピック金メダリストのチャレンジをお待ちしています!

**1部 初心者向けのスタートコース**  
 (13:00~15:00)  
 参加費2,000円  
 定員25人  
 小学1年生~6年生

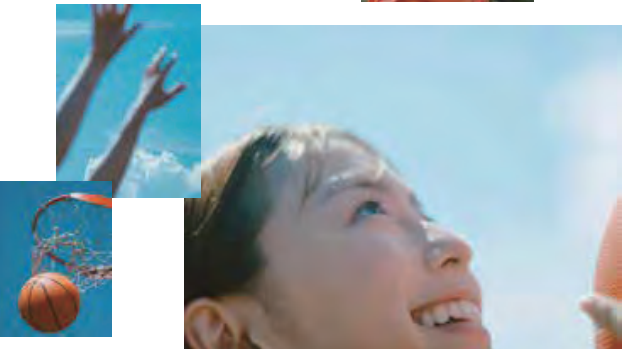
**2部 メダルを目指して競い合うチャレンジコース**  
 (15:30~17:30)  
 参加費2,000円  
 定員20人  
 小学3年生~6年生



これからもっと、私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。初対面でもあっという間に仲間になれる。競技人生での楽しさとは違う、スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、すべての人のために、スポーツくじの収益は使われています。

**スポーツくじ** WINNER 1000 BIG

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行  
 〒101-0081 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732  
 http://www.dkd.co.jp

# フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City



一般財団法人全日本ろうあ連盟

## デフリンピックを楽しもう!

TOKYO 2025 DEAFLYMPICS



一般財団法人全日本ろうあ連盟

「デフリンピック」というスポーツ世界大会を知っていますか?

「デフ (Deaf)」とは、英語で「耳がきこえない」という意味で、デフリンピックは、デフとオリンピックを掛け合わせた「きこえない・きこえにくいアスリートのためのオリンピック」と言われています。

デフリンピックは、オリンピックやパラリンピックと同様に4年に1度開催され、本年11月、その100周年となる記念すべき大会が日本で初めて開催されます。江東区では、有明テニスの森(テニス)、東京アクアティクスセンター(水泳)、若洲ゴルフリンクス(ゴルフ)の3会場で競技が行われる予定です。

デフリンピックはきこえない・きこえにくい人のために様々な工夫が施されているのも特徴です。競技中は補聴器などを外して、全員が公平にきこえない立場で競技を行います。また、きこえていなくても選手が不利にならないよう「目」でわかるような工夫がされています。例えば、走る競技では「スタートランプ」を使い光でスタートを知らせる、笛の代わりに「旗」で知らせたりしています。

今号では、目前に迫ったデフリンピックを特集します。初めて日本で開催されるデフリンピックと一緒に盛り上がりましょう!

令和7年度  
第2期教室  
募集情報は5面へ



スポーツ振興くじ助成事業

## デフアスリートを知ろう！

デフリンピックを楽しもう！ TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

## ■デフリンピックの出場資格は？

デフリンピックへの参加資格は、「補聴器」などを外した状態で、きこえる一番小さな音が55dB(デシベル)を超えており、各国のろう者スポーツ協会に登録している者とされています(一般財団法人全日本ろうあ連盟スポーツ委員会発行「デフリンピック日本選手団について」より引用)。



一般財団法人全日本ろうあ連盟



一般財団法人全日本ろうあ連盟

## 聴力損失とスポーツ



「補聴器」などを外した状態できこえる一番小さい音が55dBと

はどの程度でしょうか？一般的に、通常の会話が約60デシベル、ささやき声になると約30デシベルと言われますので、会話でのコミュニケーションは困難です。

レクリエーションで、みんなでボールや風船を落とさないようにトスを続けるゲームをした経験のある方だと思います。「〇〇さんよろしく!」「危ない!ぶつかるとよ!」など、自然と声をかけ合って楽しめますよね。また、スポーツテストなどで50m走などをする場合、ピストルや笛の合図で走り出しますよね。

デフアスリート(デフリンピック選手)は、その「声かけ」や「合図」がきこえない(きこえにくい)のです。



## デフリンピックの見どころ！

デフリンピックを楽しもう！ TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

## ■競技を公平に競うための工夫「情報保障」

声のコミュニケーションがとれない(とりにくい)、音の合図がきこえない(きこえにくい)、聴力の程度にも個人差がありますが、みんなが競技を公平に競うための工夫がデフリンピックにはあります。特徴的なものが視覚的な情報保障である「スタートランプ」「旗」「手話言語」です。競技の開始や終了、反則など、通常のスポーツでは音で伝える情報を、視覚的に伝えるのです。

デフリンピックの種目のほとんどが、情報保障以外は「きこえる人と同じ」国際ルールで行います。瞬発力を要するペア競技や団体競技においては、チームメイトとの決めごとの徹底や、お互いのプレースタイルを浸透させるなど、熟練のコンビネーション・チームワークで勝利を目指します。

## デフアスリートならではのコンビネーション・チームワーク



一般財団法人全日本ろうあ連盟



一般財団法人全日本ろうあ連盟



一般財団法人全日本ろうあ連盟

## 公式情報をチェックしよう！

デフリンピックを楽しもう！ TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

## ■デフリンピック公式情報



## デフ(きこえない・きこえにくい)アスリートのための国際スポーツ大会

東京2025デフリンピック競技大会  
2025 11.15SAT-11.26WED

正式名称:第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025  
開催期間:2025年11月15日から26日  
会場情報:東京ほか福島、静岡で開催  
実施競技数:21競技  
競技観戦:無料

## ～東京2025デフリンピック開催の意義と大会後のレガシー～

東京2020大会後、競技会場や施設など、段差が解消するなどハード面のバリアフリーが進んだ。東京2025デフリンピックでは、様々な手段でコミュニケーションが円滑にとれるようになり、人と人とのつながりが生まれていくことで、ソフト面のバリアフリーをレガシーとして残していきたいと考えている。

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団  
デフリンピック準備運営本部  
チーフ・オペレーティング・オフィサー  
北島 隆(きたじま たかし)



公式SNSで最新情報をチェックしよう！



公式HP



YouTube



Instagram



X

## デフアスリートを応援しよう！

デフリンピックを楽しもう！ TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

## ■会場に足を運んで応援しよう！

デフリンピックの開閉会式と各競技の観覧・観戦は無料と発表されています。初の東京開催大会で日本選手団が活躍できるよう、ぜひ会場に足を運んで応援しましょう！

声を出して楽しんで大丈夫です。特定の応援している選手がいれば、名前をかいたボードなどを周囲の観戦の妨げにならない範囲で掲げることもできます。

また、会場のみんなで一緒にできる応援として“サインエール”が考案され、広がっています。東京都の特設サイト「TOKYO FORWARD 2025」で動画も公開されていますので、ぜひ覚えて楽しみましょう！

## サインエールを覚えて日本選手団を応援しよう！

きこえる・きこえないにかかわらず、全ての人がデフアスリートに想いを届けることができるよう、目で世界を捉える人々の身体感覚と日本の手話をベースに創られました(TOKYO FORWARD 2025より引用)。みんなで覚えて、会場で日本代表選手を応援しましょう！



サインエール

©東京都

## デフリンピックが待ちきれない！

デフリンピックを楽しもう！ TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

## ■江東区のデフリンピック会場を巡ってみよう！

江東区では3つの施設が競技会場となっています。東京2020オリンピック競技大会で使用された施設が、デフリンピックに向けて機運が高まっていく様子を見て回ることも、今しかできない楽しみ方のひとつではないでしょうか。区の発行する「江東区ウォーキングマップ」に、会場周辺を散策するコースが掲載されていますので、ぜひ活用ください。

また、本年7月よりスマートフォンアプリを活用した、歩いて楽しくポイントを貯められる「こうとう健康チャレンジ」を実施しており、ポイントの貯まるウォークラリーとして、同コースが設定されています。ポイントを貯めながらデフリンピックの開催を心待ちにしましょう！

近年、夏の時期が過酷な暑さとなっています。ウォーキングをする際は、適宜休憩をはさみ、こまめな水分・ミネラルの補給をして、熱中症に十分お気を付けください。お出かけの前に、環境省の発表する熱中症警戒アラートを確認する習慣をつけておくとういでしょう。なお、熱中症“特別”警戒アラートが発表された場合には、スポーツセンターをはじめとする区内57箇所のクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)にて、涼をとっていただくことができます。※改修工事中のスポーツ会館を除く



若洲ゴルフリンクス周辺を巡る「湾岸にある陸・海・空のスポーツ」コース



有明テニスの森周辺を巡る「有明(お台場)青海」コース



デフリンピック会場(観戦席)のマップ(江東区)



ウォーキングマップ(江東区)



熱中症対策情報(江東区)



熱中症予防情報サイト(環境省)

## ■「こうとう健康チャレンジ」に参加しよう！

こうとう区報7/1号でご案内の通り、昨年度に引き続き「こうとう健康チャレンジ」を実施中です。「こうとう健康チャレンジ」は指定のアプリ内にて歩数や食事などのヘルスデータを記録してポイントを貯めることができます。貯めたポイントは景品等に応募いただけます。まずはアプリをインストールしてください。(昨年度参加いただいている方は再インストール不要です)。

## ■「こうとう健康チャレンジ」説明会実施！

| 施設          | 日程                    | 会場    |
|-------------|-----------------------|-------|
| 電戸スポーツセンター  | 7/17(木)               | 会議室   |
| 深川北スポーツセンター | 7/26(土)               | 研修室   |
| 健康センター      | 8月・9月・10月・11月・12月・1月宛 | 4階研修室 |

8/30 午後 NPOからダグア健康セミナー 場所:深川スポーツセンター  
運動不足による肩こりや腰痛等の体の不安を解消するため、カラダの専門家・理学療法士が講義と実践を通して正しいカラダの使い方をアドバイス。

9/20 午後 介護・高齢者福祉の勉強会 場所:深川スポーツセンター  
デューク更家氏が歩くための簡単なエクササイズと歩くコツを伝授します。



こうとう健康チャレンジ

## ◆クーリングシェルターの活用を！

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑さをしのげる場所として利用できる区の指定する施設です(令和7年10月22日(水)まで開設予定)。こまめに水分をとり、ぜひクーリングシェルターをご利用ください。



クーリングシェルター

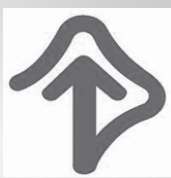


## デフリンピックを通じた聴覚障害への理解促進

デフリンピックを楽しもう！ TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

デフリンピックの開催は、きこえない・きこえにくいアスリートがトップを目指せる世界大会であるとともに、きこえない・きこえにくい方が日常生活を安心に快適に過ごせるための理解促進の機会でもあります。

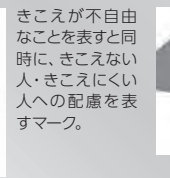
聴覚障害は、障害の有無や程度が見た目からは判別しにくい「見えない障害」とも呼ばれることがあります。



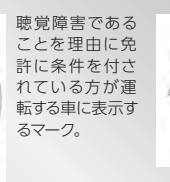
▲耳マーク



▲聴覚障害者標識(聴覚障害者マーク)



▲手話マーク



▲筆談マーク



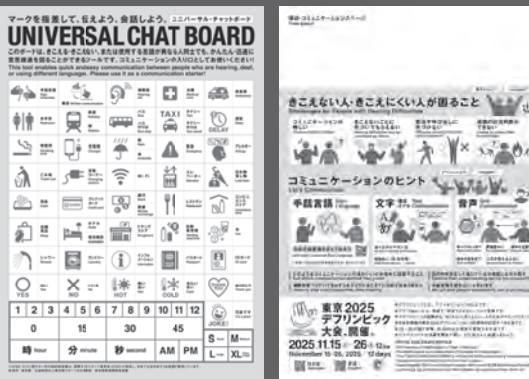
きこえない・きこえにくい人が手話言語でのコミュニケーションの配慮を求める時に提示したり、役所、公共及び民間施設・交通機関の窓口、店舗など、手話言語による対応ができることが提示できます。

きこえない・きこえにくい人が手話言語でのコミュニケーションの配慮を求める時に提示したり、役所、公共及び民間施設・交通機関の窓口、店舗など、手話言語による対応ができることが提示できます。



聴覚障害の程度は様々ですが、きこえる人もきこえない・きこえにくい人も共通で認識できるコミュニケーションツールがあります。お店などでは、筆談やイラストを指差して伝えるコミュニケーションボード、街中ではユニバーサルデザインとして視認しやすい案内表示が普及しています。

東京都・東京都スポーツ文化事業団・東京都聴覚障害者連盟が制作した「ユニバーサルチャットボード」では、日常生活でよく使う単語などが、イラストに日本語と英語を添えて並べて掲載されています。海外より多くの来日が予想されるデフリンピック開催期間中だけでなく、言語の違いを越えたコミュニケーションツールとして活用しましょう。区内スポーツセンターでも配布しています！



▲ユニバーサルチャットボード



▲深川スポーツセンターのユニバーサルデザインのフロア案内図



# スポーツ振興功労者・スポーツ優秀選手・チーム等の表彰・栄章の受賞



(1) 令和6年度江東区スポーツ協会表彰に関する規程に基づく表彰

| スポーツ振興功労者（13名） |                 |                 |  |
|----------------|-----------------|-----------------|--|
| 成枝 祐子（水泳）      | 高橋 幸男（柔道）       | 宮崎 博（ソフトボール）    |  |
| 片平 宗夫（軟式野球）    | 大和 正直（バドミントン）   | 小島千鶴子（ビーチボール）   |  |
| 藤井 由美（卓球）      | 白石 秀樹（バスケットボール） | 青木 馨（スポーツ推進委員会） |  |
| 元吉 泰央（バレーボール）  | 峯岸 秀行（サッカー）     |                 |  |
| 直井 勉（剣道）       | 石橋 貞吉（ラジオ体操）    |                 |  |

| スポーツ功労者（18名） |               |               |  |
|--------------|---------------|---------------|--|
| 榎野カリック（陸上競技） | 山村徳太郎（バドミントン） | 伊藤 幸樹（中体連）    |  |
| 門田 拓磨（陸上競技）  | 多田 寛子（バドミントン） | 河向 成海（中体連）    |  |
| 阿比留宏貴（剣道）    | 福井 剛士（バドミントン） | 大橋 愛（スポーツ協会）  |  |
| 加藤 歌桜（柔道）    | 矢野 節子（バドミントン） | 重松 陽（スポーツ協会）  |  |
| 川越 俊彦（弓道）    | 片岡 萌（なぎなた）    | 沼田蒼太郎（スポーツ協会） |  |
| 大丸久美子（弓道）    | 山本小百合（なぎなた）   | 山本 里桜（スポーツ協会） |  |

| スポーツ功労チーム（2チーム）               |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|
| BIPROGY バドミントンチーム（男子）（バドミントン） |  |  |  |
| BIPROGY バドミントンチーム（女子）（バドミントン） |  |  |  |
| スポーツ優秀選手（130名）                |  |  |  |

|               |               |             |               |
|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 石見源太郎（陸上競技）   | 田代 嘉明（剣道）     | 安達 旺伸（空手道）  | 池田みちる（なぎなた）   |
| 小栗 昇大（陸上競技）   | 石川 紗羽（柔道）     | 井手 陽翔（空手道）  | 中島 綾香（なぎなた）   |
| 青木 誠也（陸上競技）   | 松尾 邦正（バドミントン） | 天久龍之介（空手道）  | 白井 希佳（なぎなた）   |
| 真島 悠吾（陸上競技）   | 石川 直樹（バドミントン） | 小林 菜貴（空手道）  | 中島 結香（なぎなた）   |
| 大久保七美（陸上競技）   | 興石 涼（バドミントン）  | 渡部伊央里（空手道）  | 田中 里彩（なぎなた）   |
| 柿添 武文（水泳）     | 花戸 俊介（バドミントン） | 法橋 剛央（空手道）  | 専田そよ香（なぎなた）   |
| 大野 佳子（水泳）     | 宮原 亮太（バドミントン） | 龍川 怜奈（空手道）  | 綱川 麗（なぎなた）    |
| 小沢 文子（ソフトテニス） | 大田 頼次（バドミントン） | 児山 一颯（空手道）  | 小林 桃々（なぎなた）   |
| 大山 泰子（ソフトテニス） | 岡本麻貴子（バドミントン） | 堀 良太郎（空手道）  | 中山 晶恵（なぎなた）   |
| 高田 章子（ソフトテニス） | 土橋 朝生（バドミントン） | 児山 凜花（空手道）  | 加藤真由美（エアロビック） |
| 桑原 照代（ソフトテニス） | 阿佐野 康（バドミントン） | 小瀬木 丈（空手道）  | 江夏 佑哉（中体連）    |
| 福島 悟（ソフトテニス）  | 神戸 永（バドミントン）  | 木下芯之丞（空手道）  | 相高 平蔵（中体連）    |
| 蛭浦 良佑（ソフトテニス） | 神戸 貴也（バドミントン） | 仲江川水遥（テニス）  | 石川 想大（中体連）    |
| 鈴木 健（ソフトテニス）  | 多田 崇史（バドミントン） | 前野亜希子（テニス）  | 丸山 凉平（中体連）    |
| 上原 綾子（卓球）     | 大森 蒼介（空手道）    | 後藤 祐香（テニス）  | 上條 正弘（中体連）    |
| 尾辻 瑞人（剣道）     | 大西はる花（空手道）    | 平野友泉乃（なぎなた） | 平澤 海翔（中体連）    |
| 尾辻久美子（剣道）     | 佐藤さくら（空手道）    | 田中 伶（なぎなた）  | 小山 蒼蔵（中体連）    |
| 鈴木 瑛斗（剣道）     | 小林祥太郎（空手道）    | 池田ひなた（なぎなた） | 松村優太郎（中体連）    |
| 介中 陽菜（剣道）     | 田邊 礼（空手道）     | 南 和穂（なぎなた）  | 矢口 翔大（中体連）    |

|            |            |               |               |
|------------|------------|---------------|---------------|
| 塚本 珀琉（中体連） | 福成 翔太（中体連） | 友清 勇人（中体連）    | 安廣 周真（スポーツ協会） |
| 大澤 隆斗（中体連） | 上田 朝大（中体連） | 北村明芽里（中体連）    | 平田 桂大（スポーツ協会） |
| 東條 颯介（中体連） | 末廣 瑛菜（中体連） | 小宮山 龍（中体連）    | 綿貫 蒼（スポーツ協会）  |
| 内田 維新（中体連） | 野中 里桜（中体連） | 櫻井 陸（中体連）     | 山田 翔音（スポーツ協会） |
| 木内 由想（中体連） | 塚本 和希（中体連） | 常見 昇汰（中体連）    | 安廣保奈美（スポーツ協会） |
| 鶴和 侑真（中体連） | 野上 純寛（中体連） | 荒井 美緑（中体連）    | 飯塚菜々夏（スポーツ協会） |
| 鶴田 航望（中体連） | 杉本 葵（中体連）  | 大西 凌駆（中体連）    | 新井 汰知（スポーツ協会） |
| 野見山桔平（中体連） | 柴田 麻央（中体連） | 秋葉理央奈（中体連）    | 新井 結花（スポーツ協会） |
| 古川 大智（中体連） | 松田 大翔（中体連） | 谷 弘仲（中体連）     | 新井 辰弥（スポーツ協会） |
| 山勢 翔琉（中体連） | 島原 大翔（中体連） | 萩尾 明咲（中体連）    | 古川 直人（スポーツ協会） |
| 山口 泰生（中体連） | 中井 悠大（中体連） | 近藤 剛立（中体連）    | 遠藤 航至（スポーツ協会） |
| 飯田 颯太（中体連） | 富田 陸翔（中体連） | 大野 青空（スポーツ協会） | 駒形 日彩（スポーツ協会） |
| 新堀 江姫（中体連） | 寺岡 主哲（中体連） | 平田 侑杜（スポーツ協会） |               |
| 奥澤 梨央（中体連） | 大野 颯海（中体連） | 畠中 正悟（スポーツ協会） |               |

| スポーツ優秀チーム（31チーム） |            |                     |        |
|------------------|------------|---------------------|--------|
| 城東高校男子リレー        | （陸上競技）     | 江東男子チーム             | （テニス）  |
| 城東高校女子リレー        | （陸上競技）     | 江東区なぎなた連盟選抜チーム      | （なぎなた） |
| TYC              | （軟式野球）     | 江東ラグビークラブ           | （ラグビー） |
| 株式会社ヤマカミ         | （軟式野球）     | Sunny Wings Fine !! | （中体連）  |
| 深川クラブ            | （軟式野球）     | 江東区立中学校カヌー部         | （中体連）  |
| 躍友会              | （バレーボール）   | 深川第二中学校女子剣道部        | （中体連）  |
| ともエクラブ           | （バレーボール）   | 深川第五中学校陸上競技部男子      | （中体連）  |
| 都民大会江東区男子チーム     | （バドミントン）   | 江東ライオンズ             | （中体連）  |
| 墨東五区大会江東区男子チーム   | （バドミントン）   | 江東区立東陽中学校野球部        | （中体連）  |
| 城東ミニバスケットボールクラブ  | （バスケットボール） | 江東区立深川第三中学校野球部      |        |
| 木場レッドシャークス       | （バスケットボール） | STARRY WINGS        | （中体連）  |
| 深川バスケットボールクラブ    | （バスケットボール） | 江東区立亀戸中学校           | （中体連）  |
| 江東区男子A           | （バスケットボール） | 支部対抗江東区男子チーム        | （中体連）  |
| 江東区女子A           | （バスケットボール） | 江東区選抜男子リレーチーム       | （中体連）  |
| 江東区選抜（蹴球江東一華）    | （サッカー）     | 大島西中学校              | （中体連）  |
| 全日本空手道一友会 A      | （空手道）      | 江東区立深川第三中学校         | （中体連）  |

| 生涯スポーツ優良団体（3団体） |               |  |  |
|-----------------|---------------|--|--|
| MJクラブ（バレーボール）   | 四大クラブ（バドミントン） |  |  |
| TOMクラブ（バレーボール）  |               |  |  |

(2) 永年の功績による栄章の受賞

| 文部科学大臣表彰 生涯スポーツ優良団体 |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|
| 江東区なぎなた連盟           |  |  |  |



# 第78回(令和6年度)江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム



令和7年2月号において優勝者の記載漏れがございましたので改めて掲載いたします。おめでとうございます。

●ダンススポーツ大会 区長杯 馬場 勝・馬場 和子（アクティブ）※宮澤・渡辺ペアと同優勝



## 光管財株式会社

- ・建物総合管理業務
- ・設備保守業務
- ・警備 受付等業務
- ・学校用業務
- ・図書館業務
- ・貯水槽清掃業務

〒163-0716 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号新宿第一生命ビルディング16階  
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

## 工業用ゴム切削・加工メーカー 山豊護謨株式会社

ゴムの事ならヤマトヨゴムへ！

〒135-0004 東京都江東区森下3-5-8  
TEL：03-5624-8088 FAX：03-5624-6330  
https://www.yamatoyogomu.co.jp



## 建物総合管理 電気及び空調工事請負



## 株式会社 ネット

江東支店 ☎136-0076  
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F  
電話 03(3615)7999

## 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

◆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・2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いては、事務局管理係まで  
お問い合わせください。 ☎(03)64575140

フィットこうとう 広告募集中！

# 令和7年度第2期教室一覧 (申し込み方法は7面に掲載)

## 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

### 施設から一言

期間限定！一日のスタートをヨガで爽やかに始めましょう！  
朝活ヨガ 全4回 9/5からスタート



シニア(65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  | 臨時 転ばぬ先のトレーニング（火）※1 | 9:30～10:30  | 火  | 9/2～12/16（13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40人 | 6,760円                                       |        |
| 深2  | 体力アップ体操（火）※1        | 13:30～14:30 |    |                | 身体を上手に使い動く為のウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。 |      | 5,200円                                       |        |
| 深3  | レクリエーション ※1         | 9:30～10:30  |    |                | ストレッチ、リズムウォーキング、トレーニング、脳体操等で無理なく楽しく健康長寿を目指します。   |      | 6,400円                                       |        |
| 深4  | 健脚力アップ体操 ※1         | 11:00～12:00 |    |                | 自分の脚で歩き続けられるように身体を機能的に使い多様な運動を行います。              |      | 6,400円                                       |        |
| 深5  | 転ばぬ先のトレーニング（木）※1    | 9:30～10:30  | 木  | 9/4～12/18（16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。                  |      | 8,320円                                       |        |
| 深6  | 体力アップ体操（金）※1        | 13:30～14:30 |    |                | 9/5～12/19（16回）                                   |      | 気功体操、リズムトレーニング、体ほくしエクササイズ等、様々な運動で健康づくりを行います。 | 6,400円 |
| 深7  | 筋力アップ体操 ※1          |             |    |                |                                                  |      | ストレッチで身体を整え、生活動作に必要な筋力を維持増進する運動を行います。        | 6,400円 |

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース       | 時間          | 曜日  | 期間（回数）          | 定員              | 受講料     |        |
|-----|---------------|-------------|-----|-----------------|-----------------|---------|--------|
| 深8  | ナイトクライミング※2   | 19:00～20:00 | 月   | 9/ 1～12/ 1（6回）  | 16人             | 9,000円  |        |
| 深9  | シェイプアップ体操①※3  | 9:30～10:30  | 火   | 9/ 2～12/16(13回) | 各35人            | 7,410円  |        |
| 深10 | シェイプアップ体操②※3  | 11:00～12:00 |     |                 |                 | 7,410円  |        |
| 深11 | 身体を整えるコアトレ    | 15:15～16:15 |     |                 |                 | 7,410円  |        |
| 深12 | バドミントン（火）※4   | 19:00～20:30 |     | 80人             | 8,710円          |         |        |
| 深13 | 卓球            |             |     | 9/ 2～11/ 4（8回）  | 30人             | 4,800円  |        |
| 深14 | バドミントン（水）※4※6 | 9:00～10:30  | 水   | 9/10～12/17(15回) | 32人             | 10,050円 |        |
| 深15 | 中級者バドミントン※4※8 | 10:45～12:15 |     |                 | 24人             | 12,150円 |        |
| 深16 | 柔道（一般）※10     | 19:00～20:30 |     |                 | 20人             | 9,120円  |        |
| 深17 | 弓道            | 15:00～16:30 |     | 10/ 1～11/19（8回） | 10人             | 6,800円  |        |
| 深18 | ピラティス①※5      | 9:30～10:30  | 木   | 9/ 4～12/18(16回) | 各40人            | 9,120円  |        |
| 深19 | ピラティス②※5      | 11:00～12:00 |     |                 | 9,120円          |         |        |
| 深20 | 吹矢&呼吸体操       | 13:30～14:30 |     | 9/11～11/13(10回) | 20人             | 6,200円  |        |
| 深21 | 朝活ヨガ          | 7:30～8:15   |     | 9/ 5～ 9/26（4回）  | 30人             | 3,200円  |        |
| 深22 | バドミントン（金）※4※7 | 9:00～10:30  | 金   | 9/12～12/19(15回) | 32人             | 10,050円 |        |
| 深23 | 体力&免疫力アップ体操   | 9:30～10:30  |     |                 | 9/ 5～12/19(16回) | 35人     | 9,120円 |
| 深24 | クライミング        | 10:00～11:00 |     |                 | 9/ 5～10/10（6回）  | 16人     | 9,000円 |
| 深25 | リフレッシュ体操      | 11:00～12:00 |     | 9/ 5～12/19(16回) | 40人             | 9,120円  |        |
| 深26 | 発声エクササイズ      | 14:00～15:00 | 20人 |                 | 9,120円          |         |        |
| 深27 | リラクセスヨガ※9     | 8:50～9:50   | 土   | 9/ 6～12/20(16回) | 各45人            | 9,120円  |        |
| 深28 | パワフルヨガ※9      | 10:05～11:05 |     |                 | 9,120円          |         |        |
| 深29 | ヨガ※9          | 11:20～12:20 |     |                 | 9,120円          |         |        |
| 深30 | はじめてのなぎなた※10  | 19:00～20:30 |     | 10/11～12/13（9回） | 20人             | 5,130円  |        |

| No. | 教室名/コース         | 時間          | 曜日 | 期間（回数）          | 定員  | 受講料     |
|-----|-----------------|-------------|----|-----------------|-----|---------|
| 深31 | ハワイアンフラ         | 11:00～12:00 | 木  | 9/ 4～12/18（16回） | 40人 | 9,120円  |
| 深32 | レディースバドミントン※4※7 | 10:45～12:15 | 金  | 9/12～12/19（15回） | 64人 | 10,050円 |

### こども・親子対象教室

※対象年齢は、教室開催期間中の満年齢です。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33 | ミニバスケットボールA        | 15:00～16:00 | 水  | 9/ 3～12/17（16回） | 小学1～3年生         | 各60人    | 8,320円             |
| 深34 | ミニバスケットボールB        | 16:10～17:10 |    |                 | 小学3～6年生         | 8,320円  |                    |
| 深35 | 柔道（小中学生）※10        | 19:00～20:30 |    |                 | 小中学生            | 20人     | 8,320円             |
| 深36 | 冬季小学生体操            | 16:00～17:00 | 金  | 11/28～12/19（4回） | 小学1～3年生         | 30人     | 4,000円             |
| 深37 | DANCE/DANCE/DANCE! | 16:30～17:30 |    |                 | 9/ 5～12/19（16回） | 小学1～4年生 | 20人                |
| 深38 | ベビー体操              | 10:10～11:00 |    | 9/13～11/15（10回） | 1・2歳の子と保護者      | 各20組    | 8,200円<br>双子9,200円 |
| 深39 | ひよこ体操              | 11:10～12:00 |    |                 | 2・3歳の子と保護者      |         | 8,200円<br>双子9,200円 |
| 深40 | ジュニアライミングスクール      | 9:30～10:30  | 土  |                 | 9/ 6～11/15（6回）  | 小学3～6年生 | 12人                |
| 深41 | 親子クライミングスクール       | 11:00～12:00 |    | 小学生と保護者         |                 | 6組      | 18,000円            |
| 深42 | はじめてのなぎなた※10       | 19:00～20:30 |    | 10/11～12/13（9回） |                 | 小学生     | 20人                |

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パスタールをお持ちください。

※1、※3～5、※9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。

※2 中学生も参加可能です。※10 一般と小中学生合わせて20人です。

|    | 教室名/コース               | 対象（※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区分と同等。） |
|----|-----------------------|----------------------------------|
| ※6 | バドミントン（火）、バドミントン（水）   | 初心者～江東区4部相当                      |
| ※7 | バドミントン（金）、レディースバドミントン | 初心者～江東区4部・3部相当                   |
| ※8 | 中級者バドミントン             | 江東区3部～2部相当、他区3部以上                |

## 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3分

### 施設から一言

今年度新設教室が大好評！  
こどもからシニアまで楽しめる教室が全部で30教室あります！



シニア(65歳以上)対象教室

| No. | 教室名/コース        | 時間          | 曜日 | 期間（回数）         | 定員   | 受講料    |
|-----|----------------|-------------|----|----------------|------|--------|
| 北1  | 健康体操           | 13:00～14:00 | 火  | 9/2～12/23（14回） | 35人  | 5,600円 |
| 北2  | 体力アップ体操        | 9:10～10:10  | 木  | 9/4～12/18（16回） | 各25人 | 6,400円 |
| 北3  | 転ばぬ先のトレーニング    | 11:00～12:00 |    |                |      | 8,320円 |
| 北4  | 転ばぬ先のトレーニングライト | 13:00～14:00 |    |                |      | 8,320円 |

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース    | 時間          | 曜日 | 期間（回数）         | 定員   | 受講料     |
|-----|------------|-------------|----|----------------|------|---------|
| 北5  | 身体を整えるコアトレ | 11:15～12:15 | 火  | 9/2～12/23（14回） | 25人  | 7,980円  |
| 北6  | 太極拳        | 9:10～10:10  | 水  | 9/3～12/17（16回） | 40人  | 9,120円  |
| 北7  | ヨガ（水）      |             |    |                | 25人  | 9,120円  |
| 北8  | ソフトエアロビクス  | 11:00～12:00 |    |                | 40人  | 9,120円  |
| 北9  | バドミントン     | 19:30～21:00 |    |                | 60人  | 10,720円 |
| 北10 | ヨガ（木）      | 13:00～14:00 | 木  | 9/4～12/18（16回） | 各40人 | 9,120円  |
| 北11 | エアロビクス     | 14:30～15:30 |    |                | 25人  | 9,120円  |
| 北12 | ピラティス（木）   | 19:00～20:00 |    |                | 各40人 | 9,120円  |
| 北13 | ピラティス（金）   | 9:10～10:10  | 金  | 9/5～12/19（16回） | 各40人 | 9,120円  |
| 北14 | 発声エクササイズ   | 11:00～12:00 |    |                | 各25人 | 9,120円  |
| 北15 | ヨガ（土）A     | 9:20～10:20  |    |                | 各40人 | 9,520円  |
| 北16 | ヨガ（土）B     | 10:50～11:50 |    |                |      | 9,880円  |
| 北17 | アクアビクス（火）  | 19:00～20:00 | 火  | 9/2～12/23（14回） |      | 10,880円 |
| 北18 | スイミング（水）   | 11:45～12:45 | 水  | 9/3～12/17（16回） |      | 10,880円 |
| 北19 | アクアビクス（金）  | 10:00～11:00 | 金  | 9/5～12/19（16回） |      |         |
| 北20 | スイミング（金）   | 18:45～19:45 |    |                |      |         |

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース    | 時間          | 曜日 | 期間（回数）         | 定員  | 受講料     |
|-----|------------|-------------|----|----------------|-----|---------|
| 北21 | ハワイアンフラ    | 11:00～12:00 | 水  | 9/3～12/17（16回） | 25人 | 9,120円  |
| 北22 | レディーススイミング | 10:00～11:00 | 木  | 9/4～12/18（16回） | 50人 | 10,880円 |

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7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                     |
|-----|------------|-------------|----|------------------|-----------|-------|-------------------------|
| 北23 | コア体操       | 9:30～10:30  | 火  | 9/ 2～12/23（14回）  | 2～4歳児と保護者 | 25組   | 11,480円<br>(※9/12,880円) |
| 北24 | げんキッズ体操    | 16:00～17:00 |    |                  |           | 4・5歳児 | 40人                     |
| 北25 | ミニバスケットボール |             | 木  | 9/ 4～12/18（16回）  | 小学生       | 50人   | 8,320円                  |
| 北26 | 卓球         | 17:30～19:00 | 金  | 10/ 3～12/ 5（10回） | 小学3～6年生   | 各30人  | 5,500円                  |
| 北27 | こども水泳（火）A  | 15:45～16:45 | 火  | 9/ 2～12/23（14回）  | 小学1・2年生   |       | 14,140円                 |
| 北28 | こども水泳（火）B  | 16:45～17:45 |    |                  |           |       | 小学3～6年生                 |
| 北29 | こども水泳（金）A  | 15:45～16:45 | 金  | 9/ 5～12/19（16回）  | 小学1・2年生   |       | 16,160円                 |
| 北30 | こども水泳（金）B  | 16:45～17:45 |    |                  |           |       | 小学3～6年生                 |

## 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

## 施設から一言

日曜日の朝は「早起きスイミング」で一週間の疲れを吹き飛ばそう! (通常営業前に自由に泳げます。指導はありません。)



## シニア(65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    |
|-----|-------------|-------------|----|----------------|---------------------------------|-----|--------|
| 有1  | 転ばぬ先のトレーニング | 13:00~14:00 | 木  | 9/4~12/11(15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。 | 30人 | 7,800円 |

## 一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース                             | 時間          | 曜日 | 期間(回数)          | 定員   | 受講料    |
|-----|-------------------------------------|-------------|----|-----------------|------|--------|
| 有2  | bodyART Training<br>～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ※1 | 9:30~10:30  | 火  | 9/ 9~12/23(13回) | ※40人 | 7,410円 |
| 有3  | バドミントン                              | 10:30~12:00 |    | 9/ 9~11/18(9回)  |      | 6,030円 |
| 有4  | ピラティス ※1                            | 10:00~11:00 |    | 9/10~12/24(16回) | 25人  | 9,120円 |
| 有5  | コアコンディショニング<br>～体幹・姿勢・睡眠改善～ ※1      | 10:30~11:30 | 木  | 9/11~12/18(15回) | 30人  | 8,550円 |
| 有6  | ヨガ ※1                               | 10:00~11:00 | 金  | 9/ 5~12/19(16回) | 45人  | 9,120円 |
| 有7  | リフレッシュヨガ ※1                         | 19:30~20:30 |    |                 | 40人  | 9,120円 |
| 有8  | アクアピクス                              | 10:00~11:00 | 火  | 9/ 2~11/ 4(8回)  |      | 5,440円 |
| 有9  | アクアボディワークアウト                        |             | 木  | 9/ 4~10/30(9回)  |      | 6,120円 |
| 有10 | 有明スイミングクラブ                          | 10:00~11:20 | 金  | 9/ 5~10/31(9回)  | ※30人 | 6,120円 |
| 有11 | 早起きスイミング ※2                         | 8:30~9:30   | 日  | 9/21~11/ 2(7回)  |      | 4,760円 |

## 女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース    | 時間          | 曜日 | 期間(回数)          | 定員   | 受講料    |
|-----|------------|-------------|----|-----------------|------|--------|
| 有12 | ハワイアンフラ    | 10:00~11:00 | 水  | 9/10~12/24(16回) | ※30人 | 9,120円 |
| 有13 | ナイトフラ      | 19:15~20:30 |    |                 |      | 9,120円 |
| 有14 | レディーススイミング | 10:00~11:00 |    | 9/ 3~11/ 5(10回) | 40人  | 6,800円 |

## 亀戸スポーツセンター

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

## 交通機関

- ・東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分
- ・JR総武線 亀戸駅(東口) 徒歩15分
- ・都営バス(亀26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分

## 施設から一言

亀10ソフトテニス、亀16バドミントンは中学生も参加可能です。初心者から経験者まで、どなたでも楽しく運動できるプログラムです!「部活動だけじゃ物足りない!」「新しい仲間とスポーツを楽しみたい!」…そんな方にもおすすめです。ぜひお気軽にお申込みください。



## シニア(65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    |
|-----|----------------|-------------|----|-----------------|-----------------------------------|-----|--------|
| 亀1  | レクリエーション       | 11:00~12:00 | 火  | 9/ 9~12/16(12回) | レクリエーションを行い楽しくカラダを動かし体力維持向上を図ります。 | 30人 | 4,800円 |
| 亀2  | 免疫力アップ体操 ※1    |             | 水  | 9/10~12/17(15回) | 免疫力アップで病気に負けない体づくりを目指します。         | 60人 | 6,000円 |
| 亀3  | 転ばぬ先のトレーニング ※1 | 13:30~14:30 | 木  | 9/11~12/18(15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。   | 40人 | 7,800円 |

## 一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース           | 時間          | 曜日 | 期間（回数）           | 定員              | 受講料    |
|-----|-------------------|-------------|----|------------------|-----------------|--------|
| 亀4  | 体幹アップトレーニングプラス ※2 | 9:30～10:30  | 火  | 9/ 9～12/16（12回）  | 42人             | 6,840円 |
| 亀5  | ハワイアンフラ           | 11:00～12:00 |    |                  | 50人             | 6,840円 |
| 亀6  | 太極拳               | 13:15～14:15 |    |                  | ※40人            | 6,840円 |
| 亀7  | ピラティス             | 9:30～10:30  | 水  | 9/10～12/17（15回）  | 42人             | 8,550円 |
| 亀8  | 体幹アップトレーニング ※2    | 11:30～12:30 |    |                  | 40人             | 8,550円 |
| 亀9  | リラックスヨガ           | 13:30～14:30 |    |                  | 40人             | 8,550円 |
| 亀10 | ソフトテニス ※3         | 19:30～21:00 | 木  | 10/ 8～12/10（10回） | 24人             | 6,000円 |
| 亀11 | コツコツ体操            | 9:30～10:30  |    |                  | 30人             | 8,550円 |
| 亀12 | ヨガ                |             |    |                  | 40人             | 8,550円 |
| 亀13 | ソフトエアロ            |             |    |                  | 30人             | 8,550円 |
| 亀14 | 美調整ストレッチ          | 11:00～12:00 | 金  | 9/11～12/18（15回）  | 40人             | 8,550円 |
| 亀15 | ナイトフラ             |             |    |                  | 50人             | 8,550円 |
| 亀16 | バドミントン ※3         |             |    |                  | 8/28～10/30（10回） | 48人    |
| 亀17 | ボクサイズ             | 19:30～20:30 | 金  | 9/12～12/19（15回）  | 30人             | 8,550円 |

| No. | 教室名/コース         | 時間          | 曜日 | 期間（回数）          | 対象        | 定員   | 受講料     |
|-----|-----------------|-------------|----|-----------------|-----------|------|---------|
| 亀18 | アクアビクス          | 11:15～12:15 | 水  | 9/10～12/17（15回） | 5歳児～小学生   | 35人  | 11,250円 |
| 亀19 | 水中ウォーキング&エクササイズ | 9:30～10:30  | 木  | 9/11～10/30（8回）  | 小学生・2年生   | 30人  | 5,760円  |
| 亀20 | スイミング           | 11:00～12:00 | 金  | 9/12～12/19（15回） | 小学生・2年生   | ※50人 | 7,800円  |
|     |                 |             |    |                 | 小学生3～6年生  |      | 7,800円  |
|     |                 |             |    |                 | 小学生       | ※30人 | 8,080円  |
| 亀26 | 幼児水泳            | 10:30～11:30 | 日  | 9/ 7～10/26（8回）  | 4・5歳児     | ※30人 | 8,080円  |
| 亀27 | 親子水泳            | 11:30～12:30 | 日  | 9/ 7～11/16（6回）  | 3～5歳児と保護者 | 30組  | 4,380円  |

### こどもへ親子対象教室

※対象年齢は、令和7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。

ピラティス・リラックスヨガ・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「免疫力アップ教室」「転ばぬ先のトレーニング」はどちらか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。  
※2「体幹アップトレーニングプラス」「体幹アップトレーニング」はどちらか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。  
※3 中学生も参加可能です。

## 一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース         | 時間          | 曜日 | 期間(回数)          | 定員   | 受講料     |
|-----|-----------------|-------------|----|-----------------|------|---------|
| 亀18 | アクアピクス          | 11:15~12:15 | 水  | 9/10~12/17(15回) |      | 10,200円 |
| 亀19 | 水中ウォーキング&エクササイズ | 9:30~10:30  | 金  | 9/12~12/19(15回) | ※36人 | 10,200円 |
| 亀20 | スイミング           | 11:00~12:00 |    |                 |      | 10,200円 |

## こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7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     |
|-----|-------------|-------------|----|-----------------|-----------|------|---------|
| 亀21 | キッズチア       | 16:00~17:00 | 水  | 9/10~12/17(15回) | 5歳児~小学生   | 35人  | 11,260円 |
| 亀22 | こども体操       | 15:30~16:30 | 木  | 9/11~10/30(8回)  | 小学1・2年生   | 30人  | 5,760円  |
| 亀23 | ミニバスケットボールA |             | 金  | 9/12~12/19(15回) | 小学3~6年生   | ※50人 | 7,800円  |
| 亀24 | ミニバスケットボールB | 16:40~17:40 |    |                 | 小学3~6年生   |      | 7,800円  |
| 亀25 | こども水泳       | 16:30~17:30 |    | 9/12~10/31(8回)  | 小学生       | ※30人 | 8,080円  |
| 亀26 | 幼児水泳        | 10:30~11:30 | 日  | 9/ 7~10/26(8回)  | 4・5歳児     |      | 8,080円  |
| 亀27 | 親子水泳        | 11:30~12:30 |    | 9/ 7~11/16(6回)  | 3~5歳児と保護者 | 30組  | 4,380円  |

## 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(5番) 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 亀29 亀21)  
東砂四丁目 徒歩5分

## 施設から一言

こども向け教室にミニサッカーを新設しました!ご参加お待ちしております(東24・25)



## シニア(65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  | 体力アップ体操(火) ※1     | 9:00~10:00  | 火               | 9/ 9~12/16(12回)                         | ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。 | 65人    | 4,800円 |
| 東2  | 転ばぬ先のトレーニング(火) ※2 | 13:30~14:30 |                 | 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。         | 40人                                            | 6,240円 |        |
| 東3  | 体力アップ体操(水) ※1     | 13:00~14:00 | 水               | 9/10~12/17(15回)                         | ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。 | 65人    | 6,000円 |
| 東4  | 転ばぬ先のトレーニング(木) ※2 |             | 9/11~12/18(15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。         | 40人                                            | 7,800円 |        |
| 東5  | 転ばぬ先のトレーニングライト ※2 |             | 9/12~12/19(15回) | 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。 | 35人                                            | 7,800円 |        |

## 一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

| No. | 教室名/コース       | 時間          | 曜日 | 期間(回数)          | 定員   | 受講料     |
|-----|---------------|-------------|----|-----------------|------|---------|
| 東6  | バドミントン(火) ※3  | 10:30~12:00 | 火  | 9/ 9~12/16(12回) | 48人  | 8,040円  |
| 東7  | エアロピクス        | 14:50~15:50 |    |                 | ※45人 | 6,840円  |
| 東8  | ZUMBA®        | 19:45~20:45 |    |                 | 40人  | 8,550円  |
| 東9  | バドミントン(水) ※3  | 19:30~21:00 | 水  | 9/10~12/17(15回) | 60人  | 10,050円 |
| 東10 | ヨガ(木) ※4      | 14:30~15:30 | 木  | 9/11~12/18(15回) | 50人  | 8,550円  |
| 東11 | 筋膜リリース        | 19:45~20:45 |    |                 | 40人  | 8,550円  |
| 東12 | ヨガ(金) ※4      | 9:15~10:15  | 金  | 9/12~12/19(15回) | 50人  | 8,550円  |
| 東13 | ハワイアンフラ       | 14:30~15:30 |    |                 | 30人  | 8,550円  |
| 東14 | ヨガ(土) ※4      | 9:15~10:15  | 土  | 9/13~12/13(14回) | ※25人 | 7,980円  |
| 東15 | 骨盤底筋トレ        | 10:45~11:45 |    |                 |      | 7,980円  |
| 東16 | アクアピクス(火) ※5  | 11:00~12:00 | 火  | 9/ 9~12/16(12回) |      | 8,160円  |
| 東17 | 水中らくらく運動      | 14:00~15:00 |    |                 | ※40人 | 10,200円 |
| 東18 | 初級スイミング(水) ※6 | 19:00~20:00 |    | 9/10~12/17(15回) |      | 10,200円 |
| 東19 | 中級スイミング ※6    | 11:00~12:00 | 木  | 9/11~12/18(15回) | 30人  | 10,200円 |
| 東20 | アクアピクス(木) ※5  | 14:00~15:00 |    |                 |      | 10,200円 |
| 東21 | 初級スイミング(金) ※6 | 11:00~12:00 | 金  | 9/12~12/19(15回) | ※40人 | 10,200円 |
| 東22 | 水中ウォーキング      | 14:00~15:00 |    |                 |      | 10,200円 |
| 東23 | アクアピクス(金) ※5  | 19:00~20:00 |    |                 |      | 10,200円 |

## こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7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24 | ミニサッカーA     | 16:10~17:10 | 火  | 9/ 9~12/16(12回) | 小学1・2年生 |      | 6,240円  |
| 東25 | ミニサッカーB     | 17:20~18:20 |    |                 | 小学3・4年生 |      | 6,240円  |
| 東26 | ミニバスケットボールA | 15:30~16:30 |    |                 | 小学1・2年生 | ※25人 | 7,800円  |
| 東27 | ミニバスケットボールB | 16:40~17:40 | 水  | 9/10~12/17(15回) | 小学3・4年生 |      | 7,800円  |
| 東28 | ミニバスケットボールC | 17:50~18:50 |    |                 | 小学5・6年生 |      | 7,800円  |
| 東29 | 幼児体操        | 16:00~17:00 |    |                 | 4・5歳児   | 30人  | 10,800円 |
| 東30 | キッズ空手       | 18:00~19:00 | 木  | 9/11~12/18(15回) | 5歳児~小学生 | 40人  | 7,800円  |
| 東31 | こども水泳A      | 15:45~16:45 |    |                 | 小学1・2年生 |      | 11,110円 |
| 東32 | こども水泳B      | 16:45~17:45 | 金  | 9/19~11/28(11回) | 小学3~6年生 | ※30人 | 11,110円 |

ヨガ教室、筋膜リリース教室、骨盤底筋トレ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。  
※1~※6の教室について、同一番号の教室は複数申込みできません。いずれか1つ選んでお申込みください。

## 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します。

期間:9/14~12/14 時間(曜日・回数):10:00~11:00(日曜・全14回)

受講料:7,980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、ご利用ください。



## 申込方法 WEB、往復はがき、窓口のいずれかの方法でお申込みいただけます。

| 申込開始    | 申込締切                        | メール送信日 | 支払締切               | 追加申込み受付開始            |
|---------|-----------------------------|--------|--------------------|----------------------|
| 7/15(火) | 7/30(水)必着<br>(WEB 24:00 締切) | 8/4(月) | 8/17(日)<br>21:00まで | 8/11(月・祝)<br>10:00より |

## WEB

WEB申込みをするには、「個人利用・教室・イベント予約サイト」(外部サイト)でお申込みいただけます。

【「個人利用・教室・イベント予約サイト」かんたん登録で、手軽に申込み】

◎登録・申込みは  
こちらから



▶登録方法は  
こちらから



## 【共通注意事項】

- 申込者が一定数(最少催行人数)に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
- 申込みは、1教室につき1つの申込みとし、1つの申込みで1人(1組)までとします。
- 家族が同じ教室に申込みの場合、1つの申込みで3人まで可能です。※教室の対象で区内在住・在勤・在学の方に限る。
- 抽選は、区内在住・在勤・在学の方を優先します。

## 往復はがき

以下を参考に往復はがきでお申込みください。

85

□□□-□□□□

受講者の住所  
受講者の氏名

①教室No.・教室名/コース  
②受講者氏名・ふりがな  
③郵便番号・住所  
④必ず連絡が取れる電話番号  
⑤生年月日・年齢  
⑥性別  
⑦区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名  
⑧学年(小学生は記入)  
⑨保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入)

< 返信・表 >

< 返信・裏 >

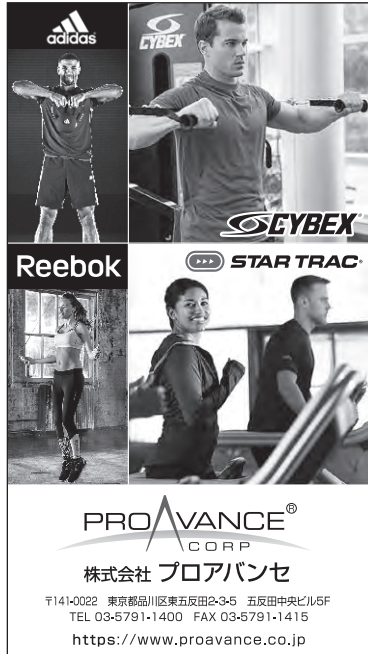
## 窓口

返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口にある申込用紙で、お申込みください。

江東区スポーツ会館は改修工事のため施設で開催する教室はございません。



休館期間 ~令和8年3月末(予定)まで



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

造園工事  
貸鉢リース



グ린テック(株)  
☎ 03(3646)3111

〒136-0076  
東京都江東区南砂2-36-10

株式会社  
東京ダイケンビルサービス

- 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

フィットこうとう 広告募集中!

◆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。  
◆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、事務局管理係まで  
お問合せください。 ☎03(6464)5040