

葛飾区ランニング(ウォーキング)ステーションを活用しよう!

走ったあとは、銭湯などでスッキリ

ランニングステーションサービス～葛飾銭湯はランナーの皆さまを応援します!～

ランニングステーションとは、ランナーが荷物を預けたり、走った後に、シャワーやお風呂を利用したりすることができる施設のことです。休日や仕事前・仕事後に是非ともご利用ください。

※ご利用料金は各公衆浴場・体育施設で発生いたします。※一般の利用者もいるので混雑具合によってはお断りする場合がございます。

コース

- 1 大場川～水元公園コース(7.3km)
- 2 水元公園コース(8.0km)
- 3 中川上流コース(5.6km)
- 4 にいじゅくみらい公園コース(1.1km)
- 5 荒川河川敷コース(14.5km)
- 6 江戸川河川敷コース(14.0km)
- 7 曳舟川親水公園コース(4.2km片道)
- 8 中川下流コース(14.2km)



葛飾区 ランステ 検索



以下のランニングステーションにてコースマップを配布しています!

ランニングステーション

- 1 ゆートピア21(亀有) 2 富士の湯(亀有) 3 栄湯(高砂) 4 吉の湯(堀切)
- 5 日の出湯(堀切) 6 さつき湯(東堀切) 7 第四富士の湯(宝町)
- 8 末広湯(宝町) 9 アクアドルフィンランド(立石) 10 富の湯(立石)
- 11 喜久の湯(東立石) 12 竹の湯(四つ木) 13 寿湯(東四つ木)
- 14 湯パーク松島(新小岩)
- 15 NPO法人こやのエンジョイくらぶクラブハウス(堀切)
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、利用を休止しております。
- 16 奥戸総合スポーツセンター体育館
- 17 奥戸総合スポーツセンター温水プール館
- 18 水元総合スポーツセンター体育館

令和2年度ランニング・ウォーキング教室を開催します!

区のランニングステーションに設定している公衆浴場及び区の体育施設を拠点とし、正しい走り方・歩き方の指導とランニングコースを紹介します!!

教室で動いて汗をかいた後は、銭湯で汗を流しましょう!!

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、4月以降開催を中止しておりましたが、9月以降は以下のとおり実施します。



講師 能城秀雄氏



講師 能城秀雄氏(元100kmウルトラマラソン世界ランキング1位)

対ウォーキング教室：小学生以上〔下記欄外参照〕※中学生以下は保護者同伴
ランニング教室：高校生以上〔下記欄外参照〕

定20人(応募者多数の場合は抽選)

費無料(銭湯入浴料大人470円・中学生300円・小学生180円・体育施設利用料大人300円が別途かかります)

方1)指定の申込用紙を区ホームページ(下記)からダウンロードするか、奥戸・水元総合スポーツセンター体育館にて入手し、ファクスまたは窓口で申込

(2)往復ハガキに①教室No.と会場名②氏名③住所④電話番号⑤生年月日を記入し郵送

問「ランニング・ウォーキング教室」係 あて〔下記欄外参照〕

TEL(3691)7111 FAX(5698)1752



葛飾区 ランニング教室 検索

教室No.	教室内容	実施日	予備日	会場	申込締切(必着)
1	ウォーキング教室	9月5日(土)	9月6日(日)	さつき湯(東堀切3-27-9)	8月24日(月)
2	ランニング教室	9月12日(土)	9月13日(日)	寿湯(東四つ木4-19-14)	8月31日(月)
3	ウォーキング教室	9月19日(土)	9月20日(日)	栄湯(高砂8-15-12)	9月7日(月)
4	ウォーキング教室	9月26日(土)	9月27日(日)	第四富士の湯(宝町2-11-8)	9月14日(月)
5	ランニング教室	10月3日(土)	10月4日(日)	富士の湯(亀有2-5-7)	9月21日(月・祝)
6	ランニング教室	10月10日(土)	10月18日(日)	日の出湯(堀切1-15-7)	9月28日(月)
7	ウォーキング教室	10月17日(土)	11月1日(日)	末広湯(宝町1-2-30)	10月5日(月)
8	ウォーキング教室	10月31日(土)	11月15日(日)	竹の湯(四つ木1-16-10)	10月19日(月)
9	ランニング教室	11月14日(土)	11月28日(土)	奥戸総合SC陸上競技場(奥戸7-17-1)	11月2日(月)
10	ランニング教室	11月21日(土)	11月29日(日)	水元総合SC体育館(水元1-23-1)	11月9日(月)

いずれも午後4時から午後5時30分まで(午後3時45分受付開始) ※雨天順延(予備日)

障害者トランポリン教室

日 7月16日、8月6日(各木曜日) 午後6時30分から午後8時

会 奥戸総合スポーツセンターエイトホール

対 障害のある方 定1回20人 費1回100円

方 各実施日の3日前までに電話またはファクスにて①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・性別・障害の内容(等級)⑤電話(ファクス)番号をお知らせください。

問 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 TEL(3695)9911 FAX(5698)1753



レクリエーションポッチャ一般開放

日 8月17日・24日・31日(各月曜日)

午後4時30分から午後6時30分

会 水元総合スポーツセンター体育館 第1・第2会議室

対 どなたでも 定各15人程度 費無料

方 直接会場にお越しください(事前申込不要)

問 (一社)オール水元スポーツクラブ

TEL(5876)9188

のびのびユニスポ広場

日 7月21日・28日、8月4日・11日(各火曜日)

午後4時から午後5時30分まで

会 奥戸総合スポーツセンターエイトホール

対 フロアホッケーやポッチャなどのユニバーサルスポーツが楽しめます。室内履き・飲料を持って直接会場へお越しください。

対 障害のある方 費無料 方 申込不要

問 「のびのびユニスポ広場」係〔下記欄外参照〕

スポーツ参加促進事業

24式太極拳初心者講習会

日【火曜日コース】9月8日から10月20日(祝日除く) 午後7時開会

【金曜日コース】9月11日から10月16日 午後4時30分開会

会 水元総合スポーツセンター体育館第1・第2会議室 但し、下記火曜日コースは会場が異なります。

9月8日 亀有地区センターホール

9月15日・29日 金町地区センターホール

10月分は 水元総合スポーツセンター体育館 サブアリーナ

対 概ね60才以上の方〔下記欄外参照〕

定 30名(先着順) 費 無料

方 往復ハガキ又はメールに①住所②氏名(ふりがな)③性別④年齢⑤「金曜日コース又は火曜日コース」を選択(両コース選択可)⑥電話番号を書いて下記まで直接お申し込みください。

日 9月1日(火)必着

問 問〒124-0012葛飾区立石7-21-8 太極拳連盟(伊東順三)

☎080(3206)2845

凡 日日時 会会場 対対象(特に記載のないものは区内在住・在勤・在学者) 種種類 部部別 内内容 定定員 費費用

例 説説明会等 方方申込方法(特に記載のないものは1人1通) 縮縮め切り 申申込先 問問合先 TEL電話番号 FAXファクス

HPホームページ 講講師 メール 奥戸SC奥戸総合スポーツセンター 水元SC水元総合スポーツセンター

ご注意

問申合込先 〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1 奥戸総合スポーツセンター体育館内 生涯スポーツ課「〇〇」係 TEL(3691)7111 FAX(5698)1752

スポーツテレフォンサービス TEL(3695)2200(奥戸総合スポーツセンターの個人利用種目等の情報をご案内しています)