

スポーツがっしが

No.383

令和2年(2020年)
(毎月15日発行)

葛飾区奥戸総合スポーツセンター
〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1

TEL(3691)7111
FAX(5698)1752

～あなたの夢を技術で創造～

下 (株)トヨー建設
代表取締役 岡田吉充
葛飾区柴又7-1-11 ☎5694-1321

<グループ会社>
・(株)岡田不動産 東京都指定法人
葛飾区柴又7-1-11 ☎(3659)1321
・新小岩営業所
葛飾区新小岩1-52-10 ラカノS1F

Goggle

2面=各種スポーツ大会ほか 3面=スポーツコース参加者募集、施設抽選ほか 4面=スポーツクライミングセンター体験会、ふれあい銭湯事業、新小岩いきいきテニス教室(後期)

かつしかスポーツフェスティバル 2020



今年のかつしかスポーツフェスティバル2020では「～測って、知ろう～体力テスト」を奥戸総合スポーツセンター陸上競技場で開催します。これからスポーツを始める方はご自身の体力状態を把握するために、すでにスポーツに取り組んでいる方は効果測定として、健康診断と同様に定期的に測定することをお勧めします。当日は血管年齢測定や足型測定も可能です!

※本イベントは集合時間を分散させ、コロナウイルス対策を行ったうえで実施します。詳細は右下部QRコードからご覧ください。



握力



長座体前屈



反復横とび

実施種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	立ち幅とび	20mシャトルラン	50m走	ソフトボール投げ	ハンドボール投げ	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行	合計種目数
6～11才	●	●	●	●	●	●	●	●					8
12～19才	●	●	●	●	●	●	●		●				8
20～64才	●	●	●	●	●	●							6
65～79才	●	●	●							●	●	●	6

電子申請・申込書はこちらから!



10/11奥戸



12/13水元

10月11日(日) 受付:午前9時から午後4時(測定2時間程度)

会 奥戸総合スポーツセンター陸上競技場(奥戸7-17-1)

※雨天時:大体育室にて開催

※12月13日(日)水元総合スポーツセンターでも開催します!

対 6才から79才の男女(区内在住・在学・在勤の方) 費 無料

※ 9月30日(水)必着 申問「体力テスト」係〔下記欄外参照〕

方 ①上記のQRコードから電子申請

②区ホームページ・区内駅広報スタンド・区体育施設・区役所で申込書を入手しファクス・郵送または持参

第1回～第4回

ランニング・ウォーキング教室 開催!

正しい走り方・歩き方の指導とランニングコースの紹介をします!!

動いて汗をかいた後は、銭湯で汗を流しましょう!!

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)

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)小雨決行
※順延の場合は予備日に実施します。

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(2面欄外参照)

※中学生以下は保護者同伴

ランニング教室:高校生以上(2面欄外参照)

定 20人(応募多数の場合は抽選)

費 銭湯入浴料大人470円・中学生300円・小学生180円をお支払いいただきます。

方 (1)指定の申込用紙を区ホームページもしくは区内各体育施設より入手のうえ、ファクスもしくは奥戸総合スポーツセンター体育館受付窓口にて直接お申し込みください。

(2)往復ハガキに教室No.と会場名、希望者全員の①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号を記入のうえ、下記までお申し込みください。

問 「ランニング・ウォーキング教室」係あて〔下記欄外参照〕



▲講師 能城秀雄氏



▲ランニング教室



▲ランニングステーション

かつしか地域スポーツクラブ協働事業

高齢者はつつ健康体操教室

運動初心者
大歓迎です!

日 会 定 下表のとおり ※応募者多数の場合は会場ごとに抽選

①新小岩地区センター ホール	④柴又学び交流館 第4集会室
9月7日・14日・28日 10月5日・12日・19日・26日 (月曜日) 定20人	9月7日・14日・28日 10月5日・12日・19日・26日 (月曜日) 定20人
午前10時30分から11時30分	午後1時30分から2時30分
②新小岩北地区センター 大会議室	⑤高砂地区センター ホール
9月8日・15日・29日 10月6日・13日・20日・27日 (火曜日) 定20人	9月11日・18日・25日 10月2日・9日・16日・23日 (金曜日) 定30人
午前10時30分から11時30分	午後1時30分から2時30分
③青戸地区センター ホール	
9月10日・17日・24日 10月1日・8日・15日・22日 (木曜日) 定25人	
午後1時30分から2時30分	

方 往復ハガキに1人1枚で、①高齢者はつつ健康体操教室②会場名③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦日中連絡の取れる電話番号を書いてお申し込みください。※複数会場への申し込みは不可とします。

申問 ①～③会場は、NPO法人こやのエンジョイくらぶ

〒124-0006 堀切4-60-1 TEL(6662)9500

④・⑤会場は、一般社団法人オール水元スポーツクラブ

〒125-0032 水元1-23-1 TEL(5876)9188

※会場ごとに申込先が異なりますのでご注意ください。

対 概ね60才以上の方
費 1日300円
(各回ごとにお支払いください)
※ 8月26日(水)必着

ホームページのご案内

葛飾区体育館施設指定管理者のホームページ <http://www.spo-katsushika.esforta.jp/>
各施設の画像や利用方法・地図などがご覧いただけます。

申問
合せ
先み

〒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「0000」係
TEL(3691)7111 FAX(5698)1752