

フィット

こうとう M I N I

2025年

7月20日

|

8月19日

応援します！あなたの健康づくり

編集・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2-1-1

TEL 3647-5402 FAX3647-5408

<https://www.koto-hsc.or.jp/>

スマートに使おう！スポーツセンター

仲間と身体を動かそう！仕事帰りに運動しよう！親子でプールに行こう！と思い立った時、スポーツセンターはいつでも気軽にご利用いただけます。なるべく空いている時間に、なるべく荷物を少なく、みなさまに快適にご利用いただくためのサービスアップを心がけています。各種サービスを活用してスマートに利用しませんか！?

お財布レスで
スマートに！



利用券の購入や教室受講料の入金はクレジットカード等でキャッシュレス決済が利用できます。

SNSで混雑状況
配信中！



事前に利用状況をチェックして混雑をさけてスマートに！比較的空いている夜間もおススメ！

7/19～8/31は
プール夏季営業 9:00～21:45

プール以外の施設利用時間

トレーニング室 9:00～21:50

その他の施設 9:00～21:30

各センターの営業時間詳細は
2次元コードで



SNS

YouTube



X



大切な身分証を持参
しなくてOK！

(シニア料金対象の方)



シニア料金(※)チケットの発行、
個人利用時やスポーツデー利用時
の本人確認がこれひとつでOK！

※江東区内に住所を有する65歳以上の方は、シニア料金
でご利用いただけます。運転免許証や保険証等の現住所
が記載された公的な身分証明書をお持ちください。

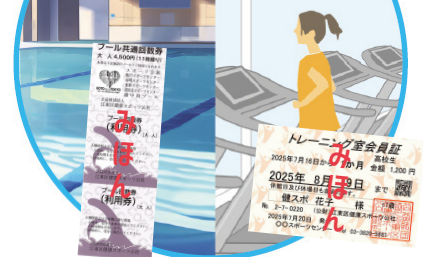
個人利用ではラケット
などの貸し出しあり

(無料)



ラケットやボールなどの貸し出し
があり、着替え、タオル、室内履
きだけでもって荷物を最小限に！

利用頻度に合わせて
スマートに！



10回分の料分で11回利用できる
回数券や、週2・3回の頻度で利
用される場合は定期会員証がお得
です！

「令和6年度能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し
義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字
社を通じて被災者支援に使われます。



公社ホームページにバナー広告を載せてみませんか？



掲載料金、申込方法等の詳細はホームページにて
ご確認ください。



からだを動かし操作する！
eスポーツ体験会

下表の期間、区内スポーツセンターにて、地面に投影された映像に合わせて脳トレやリズムゲームなど、楽しくゲームをしながら自然と体を動かせるeスポーツの体験会を実施いたします。開催内容や申込方法は、各センターまでお問い合わせください。

施設	期間（予定）
有明スポーツセンター	7月19日～7月27日
東砂スポーツセンター	8月3日～8月11日
深川北スポーツセンター	8月13日～8月18日
深川スポーツセンター	8月19日～8月24日
亀戸スポーツセンター	8月26日～9月1日



からだを動かし操作する！
eスポーツ体験会

参加費 無料

2025. 7.15火～9.1月

期間中各スポーツ施設で順次開催

- ・有明スポーツセンター
- ・有明スポーツセンター
- ・深川北スポーツセンター
- ・深川北スポーツセンター
- ・亀戸スポーツセンター

詳しくはこちらから ▶

**健康センター
栄養相談 運動相談**

申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日程	7月27日(日)、8月17日(日)、 8月31日(日)、9月7日(日)	
時間	10:00～15:20 (一人20分程度)	13:30～16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	どなたでも	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて※申込順	
締切	定員に達し次第	

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**健康センター
健康度測定**

申込受付中

日程	8月2日(土)、18日(月)、23日(土)、 30日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (一人2時間程度かかります)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	10人
費用	7,000円 ※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**深川スポーツセンター
第4回小学生クライミングチャレンジ大会**

8月1日
より受付開始

初心者を対象とした登り方の指導を中心としたスタートコース、経験者を対象としたボルダーとスピードの2種で競い合うチャレンジコースを選んで参加いただけます。

成績上位にはメダルを贈呈！表彰式では東京2020オリンピックで使用された表彰台を使用します。

当日はゲストクライマーによるデモンストレーションもあります。



コース	スタートコース	チャレンジコース
日程	9月7日(日)	
時間	13:00～14:40	15:30～17:10
会場	深川スポーツセンター	
対象	小学生	小学3～6年生
定員	25人	20人
費用	2,000円	2,000円
申込	8月1日(金)よりWEBにて ※応募多数抽選	
締切	8月15日(金)	

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



**少年少女スポーツ教室
少年少女
剣道教室**

8月11日
より受付開始

日時	9月7日(日) ①9:30～11:30 ②14:00～16:00
会場	①第二亀戸小学校 ②深川スポーツセンター
対象	区内在住の小学生
定員	各50人
費用	無料
申込	8月11日(月)よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	8月25日(月)24:00

区事務局（健康センター内）
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



フィットこうとう 7月15日号



区内各所に設置しています!!

**第43回江東シーサイドマラソン大会
エントリー締切迫る!!**

**深川北スポーツセンター
ランニング講習会**

8月11日
より受付開始

**東砂スポーツセンター
東砂SC
ランニングクラブ2025**

申込受付中

**亀戸スポーツセンター
亀戸SC
ランニングクラブ2025**

8月20日
より受付開始

7月31日(木)締切
電話申込は17:00まで
※期間が昨年より早まっております



公式サイト▶



お申込み▶



日程	9月7日(日)～11月22日(土) 全9回
時間	7:30～9:00
会場	深川北スポーツセンター、木場公園
対象	マラソン大会完走や記録更新を目指す 中学生を除く15歳以上の方
定員	25人
費用	13,500円
申込	8月11日(月)よりWEB・はがき・窓口にて ※応募多数抽選
締切	8月24日(日)必着※WEBは24:00まで

深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



日程	9月14日(日)～12月28日(日) 全12回
時間	9:00～10:30
会場	仙台東川公園、荒川河川敷、夢の島 競技場周辺 等
対象	ランニング初心者から中級者の方
定員	25人
費用	18,000円
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

東砂スポーツセンター
〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX5606-3176



日程	9月27日(土)～12月20日(土) 全8回
時間	7:30～9:00
会場	小松川大橋付近
対象	ハーフマラソンで2時間前後を目指す方
定員	25人
費用	12,000円
申込	8月20日(水)より電話・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

亀戸スポーツセンター
〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



おしらせ 貸出器具の一部有料化について

団体利用における一部の貸出器具につきまして、令和7年10月1日利用分より有料化いたします。
有料化により得た収益は、器具等の更新(買換え)費用に充てるなど、今後もサービス向上に努めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



おしらせ 江東区スポーツ会館の改修について

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を行っています。なお、工事期間中（令和6年10月～令和8年3月予定）は休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



おしらせ 第2期教室の申し込み受付開始！

フィットこうとう7月15日号発行に合わせて、令和7年度第2期教室の申し込み受付を開始いたしました！7月30日（水）締切ですので、お忘れなく！



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。
<https://www.koto-hsc.or.jp>（左の二次元コードからもアクセスできます）
※各施設のX(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

