

フィット

こうとう M I N I

2025年

10月20日

デフリンピックまで
26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 FAX 3647-5408

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



想いはきっと伝わります!!

9/23（火・祝）に深川スポーツセンターで開催したデフリンピック応援イベント「第10回みんなでスポーツフェスタ」での手話エンターテインメント発信団oioiさんによる手話ワークショップでは、「家」と「Yeah」をかけた手話「いえ〜！」で盛り上がりました！伝えたい気持ちがあれば、想いはきっと伝わります！どんどん伝えていきましょう！

東京2025デフリンピック
大会エンブレム

「家」と「yeah」をかけた「いえ〜!!」
で気軽に盛り上がっていきましょう!!

check

ユニバーサルチャットボードを携帯しよう

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団より発行されているユニバーサルチャットボードは、きこえる・きこえない、または使用する言語が異なる人同士でも、かんたん・迅速に意思疎通を図ることができるツールです。

ボードには、指差して伝達できる様々なマークや、筆談・コミュニケーションスペースがあります。



◀A4版のダウンロード
はこちら



提供：(公財)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

4つ折りでコンパクトなA6になるものもあります。大会期間中ポケットに忍ばせて、いつでもどこでも世界中の方々とコミュニケーションしてみましょう！

A4・A6判いずれも区内スポーツセンターおよび健康センターで配布中です。

(※数に限りがございます)

A6版のダウンロード▶
はこちら



提供：(公財)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

check

手話言語を覚えてみよう

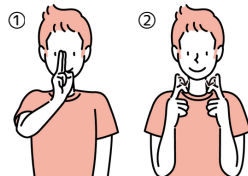
『ありがとう』



- ①左手の甲の上に、指をそろえた状態の右手を置く。
- ②自分の顔の方へ右手を上げる。

※日本の手話言語です

『こんにちは』



- ①立てた人差し指と中指を額にあて、時計の12時の位置を表す。
- ②向かい合わせて立てた両手の人差し指を折り、あいさつの表現をする。

※日本の手話言語です

「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。



こうとう
健康チャレンジ
参加者募集中!



開催期間：令和7年11月15日(土)～11月26日(水)

東京2025デフリンピック観戦ツアー

申込締切10/31(金)



「サインエール」とは、きこえない・きこえにくいアスリートのために、全ての人がデファ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言語をベースに創られた新しい応援スタイルです。デファアスリートに想いを届けるためにサインエールを送ってデフリンピックと一緒に盛り上げていきましょう。



サインエールは日本の手話言語をベースに複数の動きを組み合わせた、「行け！」「大丈夫 勝つ」「日本 メダルをつかみ取れ！」の3つの基本要素から構成されています。



申込受付中

日程	10月25日(土)	
時間	14:00～16:00	
会場	東砂スポーツセンター	
対象	どなたでも	
定員	100人	
費用	100円	
申込	WEB・窓口・電話にて ※申込順	
締切	定員に達し次第	



申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日程	10月26日(日)、 11月16日(日)、30日(日)	
時間	10:00~15:20 (1人20分程度)	13:30~16:20 (1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	



申込受付中

日程	11月8日(土)、15日(土)、17日(月)、 29日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (1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	各日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



秋の講座（10月～12月）より、健康センター4階会議室での開催を再開いたしました。
本講座につきましては、健康センター会員でなくともご参加いただけます。
募集状況はホームページにてご確認ください。



日程	10月～12月
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
申込	窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第



申込受付中



この度、公益財団法人江東区健康スポーツ
公社は、令和7年9月1日付で東京ユナイテッド
バスケットボールクラブ（本拠地：
江東区）と地域連携に関わる
連携協定を締結いたしました。



日程	12月6日(土)
時間	13:00～17:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	スポーツボランティア研修を受講されたことがある方、またはスポーツボランティア活動経験のある方
定員	40人
費用	1,000円
申込	「ぼ活！」サイトにて
締切	11月22日（土） 17:00まで

本研修会を修了し、公社のスポーツボランティアに登録いただきますと、区や公社主催のスポーツイベント等でスポーツボランティアとして活動できます。



11月5日
より受付開始

日程	12月7日(日)
時間	10:00～12:00 (予定)
コース	深川スポーツセンターを出発地点とした 区内5km程度のコース
対象	5km程度歩く体力のある中学生以上 の方
定員	12人
費用	500円(保険料含む)
申込	11月5日(水)9:00より WEB、窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第



令和7年11月1日より高校生等料金で施設をご利用になられる際には、顔写真付きの身分証明書の提示が必要となります。

顔写真付きの身分証明書をご提示いただけない場合は、一般料金となりますのでご注意ください。

ご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、公平・公正な施設運営にご理解ご協力を願います。

- ・マイナンバーカード
- ・運転免許証等
- ・パスポート
- ・学生証 等



※高校生等とは
15歳に達する日以後の最初の4月1日から
18歳に達する日以後の最初の3月31日まで
の間にいる方です。

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した。
現在、申込を受付けております。貸出し可能な器具は施設により異なります。
詳細は、各施設にお問合せください。



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月末予定）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。



有明スポーツセンターでは、11/6(木)～12/19(金)の間、熱源供給元の清掃工場定期点検のためプール休場および空調の停止を行います。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。



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。



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が詰まるまち 江東区