

フィット

こうとう M I N I

2025-2026年



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/>

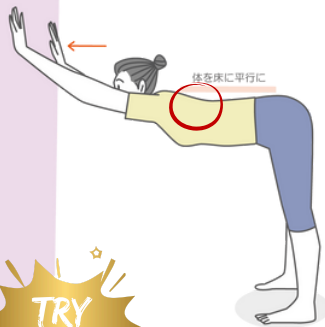
ゆっくり休んで、 ゆっくり準備しよう！



年末年始は、つい食べ過ぎたり、家でだらだら過ごしてしまったりと、いつもの生活リズムが崩れがちです。ご馳走を囲む機会が増える一方、運動量が減ることで、気づけば体が重い…なんてことも少なくありません。でも、少しだけ意識を変え、ほんの一

工夫するだけで、年明けのスタートがぐっと軽く、快適にすることもできます。そこで今回は、年末年始ならではの過ごし方をヒントにした、“ながら感覚”でできるストレッチをご紹介します。「運動しなきゃ」と気負わず、年末年始をゆっくり楽しみながら、体もゆっくり整えていきましょう。

※窓より「壁」が望ましいです



TRY NOW

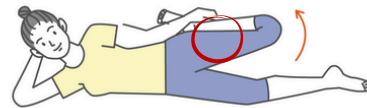
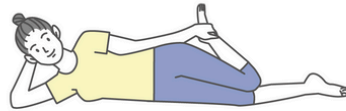
窓掃除をしながら肩回りストレッチ

効果：肩こり改善、姿勢改善など

TRY NOW

TVを観ながら前ももストレッチ

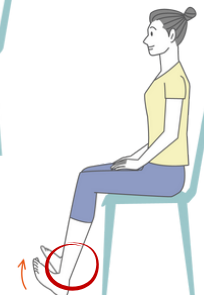
効果：足の疲れ・こりの解消など



TRY NOW

おせち料理を食べながら足くび底・背屈

効果：血流改善、むくみ、冷えの防止など



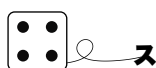
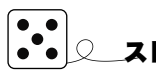
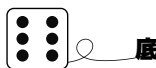
やる気が出ない時はゲーム感覚で!!



「なんか気がのらない」、「やる気が出ない」。。
そんな時はお正月っぽくサイコロ振って決めてみましょう！



休み

肩回り
ストレッチ×5回足くび
底・背屈×10回前もも
ストレッチ×10回前もも
ストレッチ×5回足くび
底・背屈×20回

年始は1月2日より開館（17時閉館）します！



各スポーツセンター（スポーツ会館を除く）、健康センターの
年内最終営業日は12月28日（日）です。年始は一部を除き、1
月2・3日は開館（17時閉館）します。

	12/28	12/29～31	1/1	1/2	1/3
深川/有明/深川北SC	◎	×	×	▲	▲
亀戸SC	プール○18時	×	×	▲	▲
東砂SC	プール○12時	×	×	▲	▲
健康センター	◎	×	×	×	×

※表上の記号 ◎：通常営業 ○：プール限定営業 ▲：臨時閉館（17時閉館） ×：休館日
※スポーツ会館は、区の長期計画に伴う改修工事のため、令和8年3月末（予定）まで休館

「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

第2回 景品応募期間：12/15～1/15



健康センター 健康度測定

申込受付中

日程	1月10日(土)、17日(土)、19日(月)、24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
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

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



亀戸スポーツセンター 新春 亀戸子ども会まつり

事前申込不要

日程	1月11日(日)
時間	10:00～12:00
会場	亀戸スポーツセンター
対象	小学生以下
定員	200人
費用	無料
申込	事前申込不要(当日先着順) 当日会場にお越しください

※靴を入れる袋をお持ちください。

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



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	1月12日(月・祝)、18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	中学生を除く15歳以上	
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



亀戸スポーツセンター 日常生活の健康づくり 講座(骨密度測定あり)

12月20日
より受付開始

日程	1月18日(日)
時間	①9:30～ ②10:40～ ※各回1時間30分程度
会場	亀戸スポーツセンター
対象	18歳以上
定員	各回16人※①、②のいずれか一つ
費用	570円
申込	12月20日(土)9:00より WEB・窓口・電話にて※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



運動のプロ・管理栄養士があなたの健康をサポート 私の健康プロジェクト

申込受付中

「健康が気になるけれど、運動も栄養も何をしたらいいの...?」という方におすめの「私の健康プロジェクト」。

ご自身のペースで健康づくりに取り組んでいただきながら、運動のプロ、管理栄養士の月に一度の面談で健康づくりをサポートいたします。

初回面談では、体組成計の測定やアンケート・食事記録をもとに、専門スタッフがあなたに合った運動や食事のポイントをお伝えします。

一人だとなかなか続かないという方も、一緒に健康づくり始めませんか。

施設	深川北スポーツセンター	深川スポーツセンター
初回	1月17日(土)18日(日)	1月24日(土)25日(日)
中間	2月21日(土)22日(日)	2月21日(土)22日(日)
最終	3月21日(土)22日(日)	3月28日(土)29日(日)
対象	中学生を除く15歳以上	
定員	20人	20人
料金	3,000円 ※施設利用料は含まない	
申込	窓口・電話にて ※申込順	WEB・窓口・電話にて ※申込順
締切	定員に達し次第	

深川北スポーツセンター まち巡りウォーキング

1月16日
より申込開始

日時	2月2日(月) 9:00～12:00
会場	(集合)深川北SC(解散)門前仲町駅 江東区ウォーキングマップ「深川、歴史と文化の散策(P35.36)」コース
対象	約6.6kmを歩ける方
定員	12人
費用	500円(保険料込)
申込	1月16日(金)より 窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

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



深川スポーツセンター 産後ママヨガ withベビ体験会

12月26日
より申込開始

日時	2月28日(土) 10:00～11:00
会場	深川スポーツセンター
対象	2か月～7か月頃の赤ちゃんとママ
定員	20組
費用	1,000円/組
申込	12月26日(金)よりWEBにて ※応募多数抽選(区内優先)
締切	2月8日(日)24:00

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



第80回(令和8年度)江東区民スポーツ大会

知ってる? 区民のためのスポーツの祭典!

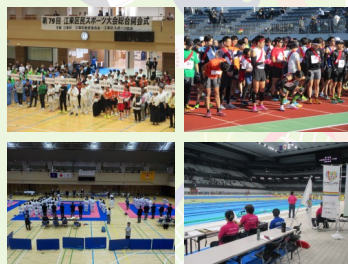
2月下旬
申込開始予定

開催要項の条件を満たす江東区民であれば参加できる公式戦、「江東区民スポーツ大会」。

令和8年度大会は、第80回という節目の大会です。日頃の成果を試すのはもちろん、仲間と気軽に初めての種目に挑戦することもできます。

開催種目、申込方法等の詳細は2月下旬から「こうとう区報」と当公社ホームページにてご案内予定です。

※種目により、WEB申込のみ、または受付施設が異なる場合があります。



第79回大会の情報がホームページにて、ご確認ください。
第80回大会のご参考どうぞ。



東京2025デフリンピック開幕

大会にて活躍した江東区ゆかりの選手をご紹介します

11月26日に閉幕した東京2025デフリンピックでは、区にゆかりのある選手7名が出場し、金1・銅3のメダルを獲得しました! 世界の舞台上で活躍された選手をご紹介します。

陸上

北谷 宏人 選手

長内 智 選手

門脇 翠 選手

ゴルフ

袖山 哲朗 選手

柔道

蒲生 和麻 選手

バレーボール女子

松永 彩珠 選手

レスリング

船川 真央 選手

(出典:江東区ホームページ「江東区ゆかりのデフアスリート(東京2025デフリンピック)」より)



おしらせ 貸出器具の一部有料化(申込受付中)

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。



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。



おしらせ スポーツ会館団体予約について

令和7年12月20日(土)より、令和8年度4月分の区民体育館の団体利用抽選予約の申込受付期間となりますが、スポーツ会館につきましては、営業開始日が正式に決定していないため抽選を実施いたしません。ご理解のほどよろ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
スポーツと人間が輝くまち 江東区