

# フィット

こうとう M I N I

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 FAX3647-5408

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



## 運動を再開しよう！

寒さで縮こまっていた体を目覚めさせやすい季節になってきました。今号では、歩いたほうが良いとされる1日あたりの歩数目安である8,000歩(※1)を数値目標とし、少しずつ運動を再開していくための一例を段階毎にご紹介します。

### STEP 1

外に出て軽運動をしよう！



近所の公園に出向いて体操やストレッチなどの軽運動がおすすめ。日常生活の延長で体を動かしてみましょう。

目安：3,000歩

### STEP 2

歩く時間を決めよう！



時間を決め、意識的に習慣化する。家族や友人と一緒に歩く、グッズを揃え気分・やる気を高めるとより習慣化しやすいです。



目安：5,000歩

### STEP 3

移動を歩きに変えよう！



通勤や外出時に、一駅分歩くなど、移動そのものを運動に。歩いてみたらこそ分かる新たな発見があるかも！

目安：7,000歩



# 8,000歩

(※1)



毎日達成できなくても、連続した8,000歩でなくても大丈夫です。体調や天候に合わせて調整し、無理なく続けることが大切です。小さな積み重ねが8,000歩への近道です。春に向けてできることから運動を再開してみましょう！

※1) 江東区健康増進計画(第三次)において、20~64歳の方が1日に歩いた方が良いとされる目標歩数(65歳以上の方は5,000歩)

### スポーツセンターを利用してみよう！



“歩く”以外にも、プール(深川スポーツセンターを除く)、ヨガ、ストレッチエクササイズなど、スポーツセンターでは、様々な軽運動ができる環境をご用意しております。

ぜひお気軽に足をお運びください。皆さまのご来館を心よりお待ちしております！



### 『WoLN』でさらに楽しく歩こう！

『WoLN』とは、スマートフォン健康アプリで、歩数管理のほかに、AI食事アドバイスや育成ゲームなど、様々なコンテンツが用意されています。令和7年度分のこうとう健康チャレンジは終了していますが、上記機能は令和8年3月末(予定)まで、引続き利用可能です。



### 「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。



**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	3月1日(日)、15(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	

問 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	3月7日(土)、14日(土)、16日(月)、21日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (一人2時間程度)
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

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

**健康センター 健康講演会**  
**「睡眠×運動×薬」** 申込受付中  
～健康寿命延伸につながる質の良い眠りとは～

日時	3月8日(日)13:30～14:30
会場	健康センター、Zoom配信(各会場サテライト有)
対象	どなたでも
定員	対面50人、オンライン80人
費用	無料
申込	詳細はホームページにて
締切	定員に達し次第

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

**健康センター**  
**骨密度測定会** 申込受付中

日程	3月14日(土)、16日(月)
時間	14:00～16:00
会場	健康センター
対象	区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上
定員	各日40人
費用	無料
申込	WEB・往復はがき・窓口にて ※応募多数抽選
締切	2月23日(月・祝)必着 ※WEBは24:00まで

問 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**  
**中学生向け弓道体験会** 申込受付中

日時	3月28日(土)～30日(月) 9:30～11:30
会場	深川スポーツセンター第3武道場
対象	中学生
定員	20人
費用	2,100円
申込	WEB・往復はがきにて ※応募多数抽選
締切	3月2日(月)必着※WEBは24:00まで

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

**深川スポーツセンター**  
**ロコモチェック** 申込受付中

日時	3月22日(日) 9:00～12:20
会場	深川スポーツセンター第2多目的室
対象	主に40歳以上で医師に運動を制限されていない男女
定員	15人
費用	無料
申込	WEB・窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

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

**深川スポーツセンター**  
**親子かけっこ塾** 2月21日より申込開始

日時	3月28日(土) 10:00～11:30
会場	深川スポーツセンター大体育室
対象	小学1～4年生の子とその保護者
定員	35組
費用	2,000円
申込	2月21日(土)より WEB・往復はがきにて ※応募多数抽選
締切	3月8日(日)必着※WEBは24:00まで

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

**深川スポーツセンター**  
**パラクライミング体験会** 3月5日より申込開始

日時	3月29日(日) 14:00～16:00
会場	深川スポーツセンター クライミングウォール
対象	小学生以上
定員	12人
費用	無料
申込	3月5日(木)より WEB・往復はがき・窓口にて ※応募多数抽選
締切	3月19日(木)必着※WEBは24:00まで

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

**有明スポーツセンター**  
**学んで発表! 田中光先生の** 2月25日より申込開始  
**スペシャル体操教室**

事業	マット・鉄棒	マット・とび箱
日時	3月29日(日) 9:15～12:30	
会場	有明スポーツセンター レクリエーションホール	
対象	4歳児(年中)～ 小学2年生と保護者	4歳児(年中)～ 小学2年生
定員	20組	20名
費用	2,000円	1,500円
申込	2月25日(水)9:00より WEB・窓口にて※申込順	
締切	3月28日(土)※WEBは24:00まで	

問 有明スポーツセンター  
〒135-0063 有明2-3-5  
☎3528-0191 FAX3528-0192

**各スポーツセンター全9回**  
**令和8年度小学生スポーツ塾** 申込受付中

スポーツ塾では、様々なスポーツを体験することでおさまの体力、好奇心を育みます。  
令和8年度は学校行事等で参加できない日がある場合、事前に申請していただくことで他の区内スポーツセンターのスポーツ塾に振替参加ができるようになります!

スポーツ会館	令和8年5月23日～令和9年2月27日	9:30～11:30
深川スポーツセンター	令和8年4月18日～令和9年3月20日	
亀戸スポーツセンター	令和8年4月25日～令和9年2月27日	
深川北スポーツセンター	令和8年4月25日～令和9年2月27日	

※有明スポーツセンター、東砂スポーツセンターでは今年度開催いたしません

開催日程詳細(各スポーツセンター土曜日開催)や申込方法、実施種目については二次元コードよりご確認ください。



**フィットこうとうNo.126発行**

当会社情報紙『フィットこうとう』No.126を2月15日(日)に発行いたしました。  
区内公共施設や広報スタンド及び当会社のホームページでもご覧いただけます。




**有明スポーツセンター、大体育室改修工事**  
**おしらせ 2～3月プール休場のお知らせ**

大体育室改修工事およびウォータースライダーの撤去工事を実施しており、現在大体育室とプールは利用できません。再開のお知らせは下記ホームページ等にてご案内いたします。ご迷惑おかけし申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。

**おしらせ スポーツ会館、4月20日(月)に営業再開**

2月11日(水・祝)発行のこうとう区報に掲載されましたとおり、スポーツ会館は4月20日(月)より営業を再開いたします。詳細につきましては、ホームページにてご確認ください。現事務所には電話回線が1回線しかございませんので、お問い合わせは下記ホームページをご覧くださいませようお願いたします。

**おしらせ 4月分以降のスポーツ会館施設予約について**

4・5月分のスポーツ会館の施設予約につきましては、3月15日(日)10:00よりスポーツネットにて全ての団体を対象に随時申込を受付けいたします。  
6月分以降のスポーツ会館の施設予約につきましては、通常の運用のとおり2月20日(金)よりスポーツネットにて区内登録団体を対象に予約抽選を受付けいたします。



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、当会社公式LINEでも情報発信しています。

