



## 高校生に朗報です！



### 4月より料金区分の変更を予定しています

江東区区民体育館条例の改正に伴い、令和6年4月1日より、施設利用料金（個人利用）の区分が、従来の「一般」「小人」「シニア」の3区分から、「一般」「高校生等」「中学生以下」「シニア」の4区分に変更され、高校生等については、利用料金が引き下げとなる予定です。

プール、体育室等で開催される個人利用、トレーニング室もご利用いただけます。運動習慣づくり、体力づくり、仲間とのレクリエーションに、スポーツセンターを活用してみませんか？



令和6年3月31日まで（予定）	令和6年4月1日以降（予定）
一般	一般
	高校生等（※）
小人（中学生以下）	中学生以下
シニア	シニア

※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日までの間にある者をいいます。



#### ● 利用料金引き下げ例(予定)

・トレーニング室(4時間以内)

400円→**100円**

・プール(2時間以内)

400円→**150円**

・体育館等で開催される個人利用(1区分)

400円→**100円**



## 春到来！ウォーキングで健康づくりをはじめましょう！

### 観光マップを活用して健康づくり！

江東区観光協会が発行する「こうとうの桜まっぷ」や「こうとうトコト日和（2024春号）」では、川面に届かんばかりに枝を下ろした優美な桜、ピンク色に染まる桜のトンネル、ゆったりとお花見ができる広場など、区内の桜の名所をご紹介します。

各スポーツセンターでも配布しておりますので、ぜひご利用いただき、「お花見ウォーキング」で健康づくりを試みてはいかがでしょうか。心身ともにリフレッシュできる素晴らしい体験が待っています。

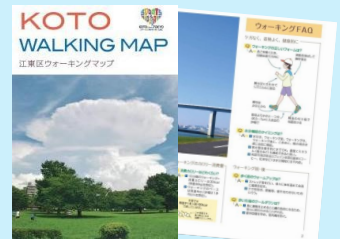


江東区観光協会ホームページ  
(<https://koto-kanko.jp/>)



※江東区観光協会の「まちあるきガイドサービス」のガイド派遣はできません。

### 「江東ウォーキングマップ」好評配布中



江東ウォーキングマップでは、江東区全域の見どころを楽しく巡る14のコースを紹介しております。スポーツセンターでも配布しておりますので、ぜひ運動習慣づくりにお役立てください。

### 「令和6年能登半島地震」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。（3/29終了予定）



### 江東区民スポーツ大会 各種申込受付中！

江東区民スポーツ大会 春季大会分の申込受付中です。（一部締切種目あり。右記二次元コードでご確認ください）  
※令和6年度より、江東区民体育大会は江東区民スポーツ大会に名称を変更します。



**深川北スポーツセンター  
赤十字水上安全法  
救助員！養成講習**

4月1日  
より申込開始

**健康センター  
栄養・運動相談**

4月6日  
より申込開始

**健康センター  
出張教室**

4月11日  
より申込開始

**深川スポーツセンター  
ロープクライミング  
安全講習会**

4月11日  
より申込受付

日時	4月25日(木)、26日(金)、30日(火) 5月1日(水)、5月2日(木)の全5日間
会場	深川北スポーツセンター
対象	一定の泳力を有する、満15歳以上の 健康な都内の方
定員	30人程度 ※応募多数抽選 (区内優先)
費用	2,200円(テキスト代、保険代含む)
申込	4月1日(月) 9:00からWEB
締切	4月14日(日) 24:00まで

内容	栄養相談 管理栄養士との 個別面談です	運動相談 健康運動指導士との 個別面談です
日時	4月14日(日)、21日(日) 5月12日(日)、19日(日)	
	10:00 ~ 15:30 ※20分程度	13:30 ~ 16:30 ※20分程度
会場	健康センター	
対象	どなたでも	
定員	各8人(申込順)	各6人(申込順)
費用	無料	
申込	4月6日(土) 9:00から電話、窓口	
締切	定員に達し次第	

内容	貯筋 エクササイズ	シェイプアップ エアロビクス	からだ スッキリヨガ!
期間	5月8日～7月24日隔週水曜・全6回		
時間	9:10～9:55	10:05～10:50	11:05～11:50
会場	東陽区民館(東陽3-1-2)		
対象	区内在住・在勤・在学の 中学生を除く15歳以上		
定員	35人(申込順)		
費用	3,720円	3,720円	3,720円
申込	4月11日(木) 9:00から WEB、はがき、窓口		
締切	4月24日(水) ※WEBは24:00まで		

日時	5月11日(土) 9:30 ~ 11:30
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生以上
定員	6人(申込順) ※5人未満の場合は中止
費用	3,080円
申込	4月11日(木) 9:00から WEB、電話、窓口
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



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  
〒135-0044 越中島1-2-18  
☎3820-5881 FAX3820-5884



**ゴールデンウィークはスポーツセンターで身体を動かそう!**

金 5月 3日	会場	江東区スポーツ会館		東砂スポーツセンター	深川北スポーツセンター		
	事業	ZUMBA GOLD®	小学生ダンス教室	みんな(全世代)でヨガ	親子卓球教室	親子かけっこ教室	小学生かけっこ教室
	時間	10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 12:00	13:30 ~ 14:30	14:45 ~ 15:45
	対象	概ね60歳以上の方	小学生	どなたでも※小学生以下は親子で参加	小学生と保護者	小学1~3年生と保護者	小学4~6年生
	定員	50人(申込順)	25人(申込順)	80人(申込順)	15組 ※応募多数抽選(区内優先)		30人 ※応募多数抽選(区内優先)
	費用	500円	500円	未就学児無料/小学生・親子参加の 中学生100円/中学生300円/高校生 を除く18歳以上600円	2,000円(親1人、子1人) ※子1人追加につき500円	2,000円(親1人、子1人) ※子1人追加につき500円	1,000円
	申込	4月1日(月) 9:00よりWEB、電話、窓口		3月30日(土) 9:00より親子・子ども 4月7日(日) 9:00より全ての方 WEB、電話、窓口	4月1日(月) 9:00よりWEB		
締切	定員に達し次第		定員に達し次第	4月19日(金) 24:00まで			

土 5月 4日	会場	江東区スポーツ会館		東砂スポーツセンター	
	事業	朝活マインドフルネス	モーニングピラティス	ボディメイクピラティス	みんなで踊ろう!遊ぼう!
	時間	7:30 ~ 8:30	9:00 ~ 10:00	10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:15
	対象	中学生を除く15歳以上	中学生を除く15歳以上 ※中学生は保護者同伴で可	中学生を除く15歳以上	どなたでも ※未就学児は親子で参加
	定員	30人(申込順)	30人(申込順)	40人(申込順)	100人(申込順)
	費用	500円	500円	600円	無料
	申込	4月1日(月) 9:00よりWEB、電話、窓口		3月30日(土) 9:00より親子・子ども 4月7日(日) 9:00より全ての方 WEB、電話、窓口	
締切	定員に達し次第		定員に達し次第		

日 5月 5日	会場	深川スポーツセンター
	事業	産後ママヨガwithベビ体験会
	時間	10:00 ~ 11:00
	対象	2~7か月頃の赤ちゃん和妈妈
	定員	20組 ※応募多数抽選 (区内優先)
	費用	1,000円
	申込	4月11日(木) 9:00よりWEB
締切	4月20日(土) 24:00まで	

江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎3649-1701 FAX3649-3123



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



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



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



**お知らせ 施設利用料等の特例的措置の延長**

令和6年2月3日にお知らせいたしましたとおり、特例的措置の期間を延長する区の方針に伴い、新料金の適用は、令和7年4月1日利用分からとなります。



**お知らせ 非常勤職員の募集について**

令和6年4月1日以降と一緒に勤務いただける当公社非常勤職員の募集をいたします(単年度契約で、4回まで更新可能)。  
募集要項などは、WEBにてご確認ください。



**お知らせ 有明SCの熱源停止期間について**

以下の期間は熱源の供給元である有明清掃工場が稼働停止となることから、全館で空調が効かず、シャワーの温水も出ませんのでご注意ください。  
熱源停止期間：令和6年5月17日(金)～6月5日(水)まで(予定)



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  
スポーツと人が集いまち 江東区