



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丁目1番1号 TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 https://www.koto-hsc.or.jp/





日常をスポーツの祭典に!!/

いよいよ7月26日より、フランスのパリで4年に一度のスポーツの祭典が開幕します!日本代表選手を始め、世界中のトップアスリートの活躍に期待が高まりますね。そんなワクワクをおさえきれない皆さま、自分が主役のスポーツの祭典で一足お先に盛り上がりませんか!?日常生活もちょっと意識を変えるだけでスポーツになります。そう、自分が主役のスポーツの祭典「ジブンピック2024パリ大会」を開幕しちゃいましょう!まずは公社から以下の種目を提案します!皆さまも独自の種目を作って楽しくスポーツしましょう!



WALKING LA MER BLEUE ウォーキング・ラ・メールブルー

「ラメールブルー」とはフランス語で青い海。江東区のラメールブルーといえば、そう「青海」ですね。シャンゼリゼ通りとほぼ同じ長さ(約2km)のセンタープロムナードを、有明スポーツセンター側から歩いていくと、シンボルプロムナード公園にフランスから寄贈された「自由の炎像」があります。



TOUR DE KINMUSAKI ツール・ド・キンムサキ



フランス各地を舞台にした自転車レース「ツール・ド・フランス」。 7月からほぼ一か月にわたって繰り広げられる過酷なレースです。 比較はできませんが、日本の通勤ラッシュもまた過酷です。

そこでおすすめしたいのが、「ツール・ド・キンムサキ」。 勤務先まで自転車で通うことで、マイペースに楽しく通勤でき、運動不足も解消できます(通勤経路の一部でもOK)。

学生向けの「ツール・ド・ツウガク」、お子様のいる家庭には「ツール・ド・オクリムカエ」、たまには家族で「ツール・ド・オカイモノ」という楽しみ方もできます!



名所になりきるエクササイズ!

KARADA DE FRANCE カラダ・デ・フランス

「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。



フードドライブにご協力ください

健康センターおよびスポーツセンターは、フードドライブ常設回収窓口となっております。ぜひご利用ください。



東砂スポーツセンター 着衣で背浮き講習会

申込受付中

深川スポーツセンター ロープクライミング 安全講習会

江東区スポーツ会館 申込受付中 ゴルフ体験会

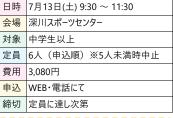
6月23日 より受付開始

深川スポーツセンター ロコモチェック

日時	7月7日(日) 14:30 ~ 10	6:30
会場	東砂スポーツセンター	
対象	区内小学生以上(小学・ 護者同伴、4~6年生は での参加可)	
定員	30人(申込順)	
費用	無料	9
申込	WEB・電話・窓口にて	
締切	定員に達し次第	

固東砂スポーツセンター **☎**5606-3171 **FAX**5606-3176





本講習会を受講いただくと、クライミングウォール個人 利用で、トップロープも利用いただけるようになります。

7月20日(十) 日時 113:00~15:00 215:00~17:00 江東区スポーツ会館 会場 区内在住・在勤・在学の中学生を除く 対象 15歳以上で初心者の方 定員 各回10人 ※抽選 費用 1.000円 6月23日(日)9:00よりWEBにて 申込 ※①②どちらか一方 締切 7月6日(土)

閻江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9 ☎3649-1701 FAX3649-3123

深川北スポーツセンター

美姿勢ボディアート

&キッズ体操



申込受付中

日時 7月20日(土) 9:00 ~ 12:20 会場深川スポーツセンター 対象 40歳以上の方 定員 15人(申込順) 費用 無料 申込 WEB・電話・窓口にて 締切 定員に達し次第

間深川スポーツセンター

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



江東区スポーツ会館 車いすバスケットボール体験会

パリパラリンピック正式種目である、車いすバス ケットボールの体験会を開催します。実際に体験 してみることで、パラリンピックアスリートたちの凄さ を改めて感じることができます!車いすユーザーも そうでない方もご参加いただけます。見学もOK!



固深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

☎3820-5881 FAX3820-5884

6月21日

日時	7月20日(土) 14:00 ~ 16:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	小学5年生以上
定員	45人 ※区内者を優先し抽選
費用	無料
申込	6月21日(金)よりWEBにて
締切	7月6日(土)

周江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9



より受付開始

7月24日~8月28日水曜日(全5回) 日程 会場 深川北スポーツセンター キッズ体操 事業 美姿勢ボディアート 時間 10:40~11:40 10:30~11:45 区内在住,在勤 4~6歳の 対象 在学の女性 未就学児 定員 30人 30人 費用 5,000円 4.500円 WEB(応募多数時は両方の教室を

お申込みいただいた方を優先に抽選)

6月30日(日)

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

申込

締切



申込受付中

東砂スポーツセンター 夏休みかけっこ塾

日時	7月24日~8月2日水·金曜日(全4回) ①15:15~16:15 ②16:30~17:30
会場	東砂スポーツセンター
対象	①小学1·2年生 ②小学3~6年生
定員	各25人 ※区内者を優先し抽選
費用	4,000円
申込	WEB・往復はがき・窓口にて
締切	7月7日(日)

固東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1 ☎5606-3171 FAX5606-3176



深川スポーツセンター ママエクササイズ & キッズ体操

日時	7月27日(土)14:00~15:30
会場	深川スポーツセンター
対象	4・5歳児とママ
定員	20組 ※区内者を優先し抽選
費用	1,500円
申込	WEB・往復はがき・窓口にて
締切	7月9日(火)必着

周深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18

☎3820-5881 **FAX**3820-5884 🌌



江東区スポーツ会館 パパ・ママエクササイズ & キッズ体操

日時	
	子:10:00~11:20(マット運動等)
会場	江東区スポーツ会館
対象	3~6歳の子と保護者
	(保護者1人につき、子2人まで)
定員	25組(申込順)
費用	1,500円(子2人の場合2,000円)
申込	WEB・電話・窓口にて
締切	7月26日(金)※定員に達し次第

周江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎3649-1701 **FAX**3649-3123



江東区スポーツ会館 親子かけっこ教室

日時	8月3日(土)14:00~15:15
会場	江東区スポーツ会館
対象	小学1・2年生と保護者 (子1人につき保護者1人)
定員	30組 ※区内者を優先し抽選
費用	2,000円
申込	WEBにて
締切	7月10日(水)

■江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎3649-1701 **FAX**3649-3123



江東区スポーツ会館 上達への道 卓球教室

り受付開始

日時	9月4日~9月20日 水·金曜日(全6回) 19:00 ~ 20:30
会場	江東区スポーツ会館
対象	中学生を除く15歳以上
定員	40人 ※区内者を優先し抽選
費用	4,000円
申込	7月12日(金)より往復はがきにて 〒135-0034 江東区永代2-32-1 江東区卓球連盟事務局(山名)宛
締切	8月9日(金)必着

周江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎3649-1701 **FAX**3649-3123



おしらせ 令和6年度第2期教室募集について

9月~12月に開催する、令和6年度第2期教室につきましては、 7月15日(月・祝)のフィットこうとう発行日より申込受付を開始 する予定です。

おしらせ 非常勤職員の募集について

江東区健康スポーツ公社では、非常勤職員の募集 をしています(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令和6~7年度に行 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。





