



## 秋を楽しむために!!



実りの秋、食欲の秋、美味しいものがたくさん食べられる幸せな季節がやってきます。せつかくの季節を楽しむためにも、今よりほんの少し多くからだを動かしてみませんか。秋を楽しみながら、健康寿命を延ばしていきましょう！もちろん、食べ過ぎは要注意です。

### お散歩

座りっぱなしの時間が長いと健康リスクが高まります。

高い秋空、虫の音、花の香りなど、季節の変化が楽しめるお散歩で、歩く機会を増やしましょう。



### 移動を早歩き

移動の時、ちょっと意識して早歩きするだけで、運動強度があがります。



目的地まで早く到着でき、楽しむ時間を増やせて一石二鳥です。

### 一区間でも階段

日常生活で、エスカレーターを使う機会がたくさんあると思います。

一区間だけでも階段を使うよう意識するだけで運動機会を増やせます。

関節等に不安のある方は無理しないでください。



### ながらストレッチ

テレビを見ている時など、軽いストレッチをするだけでも健康につながります。

コマーシャルに入った時など、ひと息つけるタイミングで立ち上がって全身をストレッチすると座りっぱなしの時間を減らせます。



### スポーツセンターを活用

区内6か所\*のスポーツセンターでは、プール・トレーニング室・体育室等での各種目の個人利用や、スポーツ教室、スポーツイベントを実施しています。

気軽にご利用いただけますので、運動習慣づくり、体力・健康づくりにご活用ください。\*スポーツ会館は改修工事のため10月1日より休館



## スポーツボランティア研修会の申込受付を開始しました！

前号でお知らせいたしました「スポーツボランティア研修会」の日程が決定し、9月13日より先着順にて申込受付を開始いたしました！

これからスポーツボランティアを始めたい方向けの「入門編」と、スポーツボランティア経験者向けの「リーダーシップを学ぶ」を開催いたします。申込方法は、公社ホームページにて公開しております。ご参加お待ちしております。

※申込は外部サイト「ぼ活！」を使用します（要無料会員登録）



### スポーツボランティア研修① 入門編

スポーツボランティアの楽しみ方や、活動時に活かせるスキルをお伝えします。

無料

11月2日(土)  
10:00~12:00  
深川スポーツセンター

### スポーツボランティア研修② リーダーシップを学ぶ

リーダーとしての心がけやコミュニケーションスキルをお伝えします。

1,000円

12月21日(土)  
13:00~17:00  
深川スポーツセンター

### 「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。



## こうとう健康チャレンジ 参加者募集中 登録受付中



## 健康センター 秋の健スポまつり in 東京イースト21

申込受付中

10月6日(日)、東京イースト21内「イースト21プラザ」(東陽6-3-2)を会場に栄養相談、運動相談、体験レッスン、お試しフラダンス、ロコモ度チェック等を実施します。

| 栄養相談                                                       | 運動相談                                             | フラダンス発表会みんなで踊ろう                                         |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 管理栄養士との個人面談で食生活で気になることを相談できます。<br>13:00～15:30              | 体組成測定を行い、健康運動指導士が運動についてアドバイスします。<br>13:00～15:30  | フラダンスの発表会と、誰でも参加できるお試しフラダンスです。※雨天中止<br>13:00～13:45      |
| チェアエクササイズ                                                  | リズム運動とストレッチ                                      | ロコモ度チェック                                                |
| [体験レッスン]※雨天中止<br>ロコモを予防する、椅子を使用した簡単なエクササイズ。<br>14:00～14:30 | [体験レッスン]※雨天中止<br>リズムに合わせ全身運動をします。<br>14:40～15:10 | 下肢の筋力や歩幅、現在のからだの状態を測定します。<br>※申込は深川北SCまで<br>13:00～15:30 |

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



いずれのイベントも空気があれば当日でもご参加いただけます。



## 今年のスポーツの日は 10月14日(月・祝)です

スポーツの日は、各スポーツセンターにて様々なイベントを開催いたします！ご家族やご友人とからだを動かしませんか？  
事前申込が必要なイベントと、事前予約不要で当日受付で参加できるイベントがございます。詳細は、ホームページにてご確認ください。以下の二次元コードでアクセスできます。  
みなさまのご参加をお待ちしております！



## 東砂スポーツセンター シニア向け eスポーツ体験会

9月25日  
より申込開始

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 日時 | 10月16日(水) 10:15～12:15    |
| 会場 | 東砂スポーツセンター               |
| 対象 | 区内在住・在勤の65歳以上の方          |
| 定員 | 20人                      |
| 費用 | 無料                       |
| 申込 | 電話・窓口(申込順)               |
| 締切 | 定員に達し次第<br>(申込状況確認は施設まで) |

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 健スポ まち巡りウォーキング

申込受付中

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| 日時 | 10月21日(月)10:00～12:30<br>※小雨決行 |
| 会場 | 深川スポーツセンター-出発コース              |
| 対象 | 約5kmを歩ける方                     |
| 定員 | 12人(申込順)                      |
| 費用 | 500円                          |
| 申込 | 窓口・電話にて                       |
| 締切 | 定員に達し次第<br>(申込状況確認は施設まで)      |

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 ノルディックウォーキング 体験講習会

9月29日  
より申込開始

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| 日時 | 10月27日(日)13:30～15:30<br>※少雨決行 |
| 会場 | 東砂スポーツセンター-発着コース              |
| 対象 | 中学生を除く15歳以上の方                 |
| 定員 | 25人(申込順)                      |
| 費用 | 800円                          |
| 申込 | 9月29日(日)9:00より窓口・電話           |
| 締切 | 10月25日(金)21:00まで              |

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



## 東砂スポーツセンター ゴルフ体験会

9月28日  
より申込開始

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| 日時 | 10月27日(日)<br>1部13:00～15:00 2部15:00～17:00  |
| 会場 | 東砂スポーツセンター                                |
| 対象 | 区内在住・在勤・在学の中中学生を除く15歳以上の方※区外の方はキャンセル待ちで受付 |
| 定員 | 各部10人(申込順)                                |
| 費用 | 1,000円                                    |
| 申込 | 窓口・電話にて ※1・2部いずれか一つ                       |
| 締切 | 10月18日(金)                                 |

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 ナイトヨガ

9月28日  
より申込開始

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| 日時 | 11月2日(土)<br>A:17:30～18:45 B:19:00～20:15 |
| 会場 | 深川スポーツセンター 屋外多目的広場<br>※雨天時は屋内で実施        |
| 対象 | 18歳以上の方                                 |
| 定員 | 各20人                                    |
| 費用 | 1,000円                                  |
| 申込 | WEB・窓口・往復はがきにて<br>※応募多数抽選               |
| 締切 | 10月11日(金)※WEBは24:00まで                   |

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



## 亀戸スポーツセンター 季節を感じる ウォーキング

10月5日  
より申込開始

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 日時 | 11月3日(日・祝) 9:30～12:00 |
| 会場 | 亀戸スポーツセンター            |
| 対象 | 中学生以上の6km程度歩ける方       |
| 定員 | 25人(申込順)              |
| 費用 | 800円                  |
| 申込 | 10月5日(土)よりWEB・窓口・電話   |
| 締切 | 11月2日(土)※WEBは24:00まで  |

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



## 深川スポーツセンター ロークライミング 安全講習会

10月15日  
より申込開始

|    |                     |
|----|---------------------|
| 日時 | 11月9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人未満時中止    |
| 費用 | 3,080円              |
| 申込 | WEB・窓口・電話にて         |
| 締切 | 定員になり次第             |

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。

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 産後ママヨガwith ベビ体験会

9月25日  
より申込開始

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 日時 | 11月9日(土) 10:00～11:00       |
| 会場 | 深川スポーツセンター                 |
| 対象 | 2～7か月頃の赤ちゃん和妈妈             |
| 定員 | 20組                        |
| 費用 | 1,000円/組                   |
| 申込 | 9月25日(水)よりWEBにて<br>※応募多数抽選 |
| 締切 | 10月15日(火)※WEBは24:00まで      |

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

10月1日  
より申込開始

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 日時 | 11月23日(土・祝)9:00～12:20    |
| 会場 | 深川スポーツセンター               |
| 対象 | 主に40歳以上で、医師に運動制限をされていない方 |
| 定員 | 15人(申込順)                 |
| 費用 | 無料                       |
| 申込 | 10月1日(火)                 |
| 締切 | 定員になり次第                  |

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



### お知らせ こうとう健康チャレンジのお問合せ先

9月2日より登録受付を開始いたしました「こうとう健康チャレンジ」における、アプリの設定や不具合などにつきましては、以下まで問合せをお願いいたします。

こうとう健康チャレンジ事務局: ☎0570-022-221  
※月～金曜9:00～17:00(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

### お知らせ 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。



### お知らせ 区民体育館の全面禁煙化について

区民体育館では、望まない受動喫煙防止のために喫煙スペースを設けておりましたが、各喫煙スペースにて周知しておりましたとおり、9月25日より全面禁煙化いたしました。ご理解ご協力をお願いいたします。



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