



2025年は変化や成長の年!!

新しい年を迎えると、何か新しいことをやってみよう！という気持ちが湧いてきますね。2025年は、日本の暦「六十干支（ろくじっかんし）」の上では「乙巳（きのと・み）」にあたり、「変化」「成長」の年との見方があるようです。

江東区健康スポーツ公社は、2025年もスポーツセンター及び

健康センターにて、みなさまの運動習慣づくり・健康づくりをお手伝いできるよう、様々な事業を実施してまいります。

ぜひ、定期的にご活用いただき、「変化」「成長」を楽しめる一年にしていだければと思います。



新しいことやってみよう!!



と言われても、思い浮かばない...という方へ、縁起の良い「一富士二鷹三茄子」にこじつけて紹介！

新しいこと

てっぺんを目指そう!!

深川SCクライミングウォール



深川スポーツセンター(越中島1-2-18)には、区民体育館で唯一のクライミングウォールがあることをご存じですか？

こちらのクライミングウォールは、個人利用と団体利用とでご利用いただけます。個人利用区分は、動きやすい服装・室内用シューズをお持ちいただけましたら、下表の個人利用料金にてご利用いただけます。親子でご利用いただける区分もございます。



●利用方法等詳細は、ホームページにて(↑)
<個人利用料金(区分単位)>

| 対象 | 料金 |
|-------------------|------|
| 一般(高校生等を除く18歳以上) | 400円 |
| 高校生以下 | 100円 |
| シニア(江東区内在住の65歳以上) | 100円 |

また、年に3回、ホールド(石を模した突起物)を全て外して、ルートを変更いたします。何度も新鮮な体験ができるのも魅力の一つです。直近では、12月23日(月)にルート変更予定です。

クライミング教室も開催していますので、ぜひご参加ください。

| 教室名 | 対象 | 時間 | 曜日 | 期間 | 受講料 |
|-----------|--------|-------------|----|-------------|--------|
| ナイトクライミング | 中学生を除外 | 19:00~20:00 | 月 | 1月6日~3月17日 | 9,000円 |
| クライミング | 15歳以上 | 10:00~11:00 | 金 | 1月10日~2月14日 | 9,000円 |

新しいこと

がちりポイントを獲もう!!

こうとう健康チャレンジ



10月よりポイント付与の始まった、スマートフォンアプリを活用し、日頃の歩数や運動等で楽しくポイントを獲得できる「こうとう健康チャレンジ」。

令和7年1月31日(金)までポイント付与されますので、ぜひぜひご参加ください!!

新しいこと

食生活の見直しも大切!!

私の健康プロジェクト



忘年会があったり休暇が長かったり。今年は、楽しくも運動習慣や食生活が乱れやすそうな年末年始ですね。

年始を迎え体型等が気になる方は、1月中旬より始まる「私の健康プロジェクト」に申し込みましょう！健康運動指導士や管理栄養士のアドバイスを受け、運動習慣を身につけながら、自身の健康を見つめ直してみませんか!?

「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



**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

**東砂スポーツセンター
ジャガイモウォーキング
FINAL** (こうとう健康チャレンジポイント対象)

申込受付中

**有明スポーツセンター
ゴルフ体験会**

12月20日
より受付開始

**亀戸スポーツセンター
季節を感じる
ウォーキング** (こうとう健康チャレンジポイント対象)

12月20日
より受付開始

| | |
|----|-----------------------|
| 日時 | 令和7年1月5日(日)9:00~12:00 |
| 会場 | 亀戸スポーツセンター |
| 対象 | 区内の小中学生以下の方 |
| 定員 | 200人 |
| 費用 | 無料 |
| 申込 | 事前申込不要 |
| 締切 | 当日会場へお越しください |
| 主催 | 亀戸子ども会連合会 |



| | |
|----|------------------------------------|
| 日時 | 令和7年1月19日(日)13:30~15:00 |
| 会場 | 東砂スポーツセンター |
| 対象 | 4km程度のコースを歩くことができる方 ※小学生以下保護者同伴 |
| 定員 | 160人(申込順) |
| 費用 | 高校生以上800円、中学生以下500円、3歳以下無料 |
| 申込 | WEB・窓口・電話にて |
| 締切 | 定員に達し次第 |



| | |
|----|--|
| 日時 | 令和7年1月22日(水) ①13:00~15:00 ②15:00~17:00※どちらかを選択 |
| 会場 | 有明スポーツセンター |
| 対象 | 区内在住・在勤・在学の中中学生を除く 15歳以上でゴルフ初心者の方 |
| 定員 | 各10人(申込順) |
| 費用 | 1,000円 |
| 申込 | WEB・窓口・電話にて |
| 締切 | 令和7年1月15日(水) |



| | |
|----|------------------------|
| 日時 | 令和7年1月26日(日)9:30~12:00 |
| 会場 | 亀戸スポーツセンター |
| 対象 | 6km程度のコースをあることができる方 |
| 定員 | 25人(申込順) |
| 費用 | 800円 |
| 申込 | WEB・窓口・電話にて |
| 締切 | 令和7年1月25日(土) |

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



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



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



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
健康度測定**

申込受付中

**健康センター
栄養相談
運動相談**

申込受付中

| | |
|----|--|
| 日程 | 1月13日(月)・18日(土)・20日(月)・25日(土)、2月8日(土)・15日(土)・17日(月)、3月15日(土)・17日(月)・22日(土) |
| 時間 | 受付時間 8:50~10:00 (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歳以上の方 |
| 定員 | 各日10人(申込順) |
| 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 |
| 締切 | 定員に達し次第 |

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 事業 | 栄養相談 | 運動相談 |
| 日程 | 令和7年1月12日(日)、26日(日) | |
| 時間 | 10:00~15:30 (一人20分程度) | 13:30~16:30 (一人20分程度) |
| 会場 | 健康センター | |
| 対象 | どなたでも | |
| 定員 | 各日8人(申込順) | 各日6人(申込順) |
| 費用 | 無料 | 無料 |
| 申込 | 電話・窓口にて | |
| 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



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



**少年少女スポーツ教室
少年少女サッカー教室**

12月21日
より受付開始

| | |
|----|---|
| 日時 | 令和7年2月2日(日) ①10:00~11:30 ②13:00~14:30 |
| 会場 | 夢の島競技場 |
| 対象 | ①小学2年生 ②小学3年生 |
| 定員 | 各150人(抽選) |
| 費用 | 無料 |
| 申込 | WEBにて |
| 締切 | 令和7年1月10日(金) |



**深川北スポーツセンター
深川北スポーツセンター杯
ミックスバドミントン大会**

申込受付中

| | |
|----|--------------------------------------|
| 日時 | 令和7年2月9日(日)9:00~17:00 |
| 会場 | 深川北スポーツセンター |
| 対象 | 区内在住・在勤・在学の中中学生を除く 15歳以上で組まれた男女ペア |
| 定員 | 92組(184人)(抽選) |
| 費用 | 2,000円/組 |
| 申込 | WEBにて |
| 締切 | 令和6年12月28日(土) |



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



**いつまでも元気で過ごせるよう
ロコモチェックをしてみませんか!?**

健康スポーツ公社では、代表的な方法である「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」を用いて、体力の維持具合をご確認いただけるロコモチェック事業を定期的に開催しています。日程は右表のとおり。参加費無料ですので、ぜひご活用ください。



「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、立ち上がり歩いたりする身体能力が低下した状態のことを言います。ロコモが進行すると、将来介護や寝たきりになってしまう可能性があるため、若い頃から生活習慣や適切な運動によって、ロコモを予防することが大切です(厚生労働省ウェブページより引用)。

| | | | |
|-------|---------------------|-----------------|---|
| 施設 | 日程 | 申込 | 申込期間 |
| 深川SC | 1月18日(土) | WEB 窓口 電話 | 申込受付中 申込順 |
| 亀戸SC | 1月12日(日) 2月8日(土) | | 12月22日(日) より申込順 1月18日(土) より申込順 |
| 深川北SC | 2月23日(日) | 窓口 電話 | 1月8日(水) より申込順 |

※地域と連携した「出張ロコモ事業」を実施するため、有明スポーツセンター内では開催しません。

※東砂スポーツセンターでは、トレーニング室内に器具を常設しておりますので、随時予約不要でロコモチェックにご参加いただけます。



年末年始の営業について

年内は28日(土)最終、年始は2・3日臨時営業、4日より通常営業です。

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|------|
| | 令和6年 12月 | | | | | | | | | | 令和7年 1月 | | | |
| | 22(日) | 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) | 29(日) | 30(月) | 31(火) | 1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) |
| スポーツ会館 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 深川SC | | | | | | | | | | | | | | |
| 東砂SC | ◎ | × | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | × | × | × | × | ▲ | ▲ | ◎ |
| 深川北SC | | | | | | | | | | | | | | |
| 有明SC | ◎ | × | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | × | × | × | × | ▲ | ▲ | ◎ |
| 亀戸SC | ◎ | × | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | × | × | × | × | ▲ | ▲ | ◎ |
| 健康センター | ◎ | × | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | × | × | × | × | × | × | ◎ |

[表の記号] ◎...通常営業 / ○...有明SCプール中止・亀戸SCプール18:00まで
▲...臨時営業(17:00閉館) / ×...休館日
※深川SCと健康センターにプールはございません。
ホームページも併せてご確認ください(右の二次元コードよりアクセスできます)。



お知らせ こうとう健康チャレンジのお問合せ先

「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。

