



運動習慣で熱中症予防！

初夏を迎え、過ごしやすい日が続いていますね。1枚羽織りたくなる肌寒い日と、半袖で過ごせるくらいの暖かい日があるこの時期、実は熱中症に注意が必要です。

厚生労働省のホームページによりますと、「熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします」とあります。たまに暑い日がある

ようなこの時期は、体が暑さに慣れていないために汗をかくまでに時間がかかり、体内に熱がこもってしまいやすいのです。

体が暑さに慣れる（暑熱順化）までには数日から2週間程度かかると言われています。日頃から汗をかくように意識をして、本格的な暑い季節に備えましょう！

もちろん、こまめな水分補給や塩分補給も忘れずに！



サラサラ汗がポイント

一般に、加齢や運動不足等で汗腺の機能が低下していると、ベタベタ汗がでると言われています。逆に、運動などで汗をかく習慣がついていると汗腺が活性化し、サラサラ汗になるそうです。

● 暑熱順化に有効とされる対策

ウォーキング	1回30分、週5日程度
ジョギング	1回15分、週5日程度
サイクリング	1回30分、週3回程度
筋トレ・ストレッチ	1回30分、週5回～毎日
入浴	2日に1回程度

※シャワーだけでなく湯船に入るもの



WBGTを確認しましょう

熱中症予防の温度指標として、気温だけでなく湿度と輻射熱も反映されたWBGT（暑さ指数）が用いられています。

最近では体調管理の目安として施設の入口等に掲示されるスポーツ施設が増えてきています。

全国の暑さ指数(WBGT)
環境省 熱中症予防情報サイト



原則 運動は中止	WBGT 31~
厳重警戒	WBGT 28~31
警戒	WBGT 25~28
注意	WBGT 21~25
ほぼ安全	WBGT ~21

クーリングシェルター

区内スポーツセンターはクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）に指定されており、熱中症特別警戒アラートが発表された場合に暑さをしのげる場所として利用することができます。

クーリングシェルター
（指定暑熱避難施設）について



「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。



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、詳細はホームページにてご確認ください。



6月7日(土)
区民体カテスト
区民障害者体カテスト




深川スポーツセンター
区民体カテスト・区民障害者体カテスト

当日申込



※写真は令和6年度開催の時のものです。

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



事業	区民体カテスト	区民障害者体カテスト
日時	6月7日(土) 13:30～15:30 (最終15:00)	
会場	深川スポーツセンター	
対象	区内在住・在勤の 20～79歳の方	区内在住・在勤・ 在学の中学生を 除く15歳以上で 障害のある方
定員	なし	
費用	無料	無料
申込	当日、会場にて申込用紙を記入いた だきご参加ください。	
締切	当日15:00まで	

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	6月8日(日)、22日(日) 7月7日(月)、27日(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	どなたでも	
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	

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



深川北スポーツセンター
障害者水泳教室

5月25日
より受付開始

日時	6月15日(日) 9:30～11:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	愛の手帳または障害者手帳をお持ち で区内在住・在勤・在学のおむつと れたおむね3歳以上の方
定員	25人
費用	無料
申込	5月25日(日)9:00より電話・FAXまたは スポーツ会館仮事務所窓口にて(深 川スポーツセンター内) ※申込順
締切	定員に達し次第

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3649-1701 FAX3649-3123



深川スポーツセンター
**障害者わくわく
リズム体操**

5月25日
より受付開始

日時	6月25日(水) 13:50～14:35
会場	深川スポーツセンター
対象	障害のある方 ※深川スポーツセンターまで、ご相談 ください
定員	30人
費用	無料
申込	5月25日(日)9:00より電話または深川 スポーツセンター窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

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



少年少女スポーツ教室
**少年少女
なぎなた教室**

6月11日
より申込開始

日時	7月5日(土)、6日(日)、19日(土)、 20日(日) (全4回)13:30～15:30
会場	深川スポーツセンター
対象	区内小・中学生
定員	30人
費用	無料
申込	6月11日(水)9:00よりWEBにて ※抽選
締切	6月25日(水)24:00まで

少年少女スポーツ教室とは、小・中学生を
対象とした参加費無料の区主催事業です。



〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



深川スポーツセンター
**ロープクライミング
安全講習会**

6月12日
より受付開始

日時	7月12日(土) 9:30～11:30
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生以上の方
定員	6人
費用	3,080円
申込	6月12日(木)9:00より、WEB・窓口・ 電話にて ※申込順
締切	定員に達し次第

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



有明スポーツセンター
**ありあけサマー
フェスティバル2025!!**

6月15日
より受付開始

日時	7月19日(土)10:00～12:00
会場	有明スポーツセンター
対象	おむね3歳以上の子ども と保護者 ※小学4年生以上は 友人同士の参加可
定員	30組
費用	無料
申込	6月15日(日)よりWEB・窓口・電話に て※応募多数抽選 (区内優先)
締切	7月18日(金)※WEBは24:00まで

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



亀戸スポーツセンター
令和7年度初級バラスポーツ指導員養成講習会

6月1日
より受付開始



※写真は令和6年度開催の時のものです。

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



日時	7月19日(土)、20日(日)、26日(土)、 27日(日) 9:30～17:15※全4日
会場	亀戸スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学で、 令和7年4月1日現在18歳以上の方
定員	30人
費用	12,800円 内訳：テキスト代3,500円、認定料・ 申請料5,500円、登録料3,800円
申込	6月1日(日)より専用申込用紙に記入 の上、郵送またはFAX ※申込順
締切	6月26日(木)

**令和7年度
夏季教室**



7月



8月



おしらせ 貸出器具の一部有料化について

団体利用における一部の貸出器具につきまして、令和7年10月1日利用分より有料化いたします。有料化により得た収益は、器具等の更新(買換え)費用に充てると、今後もサービス向上に努めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



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。



おしらせ 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7年5月16日(金)～6月19日(木)(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。

