# Z D Z D I N I



応援します!あなたの健康づくり

編集·発行



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/





## 場所や時間帯を工夫した臨時教室事業等を実施しています!ホームページで情報発信していますのでご確認ください。

屋内でのスポーツ教室を従来通りに開催することが難しい状況が続く中、場所や時間、方法を工夫して、密を避けながら区民の皆様にスポーツの場所を提供できる教室事業等を始めています。生活スタイルに合わせて、ぜひご参加ください。



江東区健康スポーツ公社ホームページ (https://www.koto-hsc.or.jp)



※最新の募集状況については、 ホームページをご確認ください。



#### 深川スポーツセンター「おうちでラクトレ」新シリーズ開始!

前月号でも紹介しました、深川スポーツ センターのツイッターで配信中のミニ動画 企画「おうちでラクトレ」で、新シリーズが 始まりました!



前シリーズは全10回を通して、身体の 柔軟性を向上させましたが、新シリーズは 利用者からの要望を受けて、令和3年9 月から令和4年2月まで、6か月にわたって コロナ太り解消を目指す、その名も「シェイ プアップ大作戦! |です。

トレーナー指導のもと、日頃あまり運動 をしていないタヌキさんとコアラさんでもでき る簡単な運動を実践していきます。

応援よろしくお願いします!







■「シェイプアップ大作戦」は深川SCの

#### 施設利用料の改定前料金据置措置が再延長となりました。

スポーツ施設の利用料は令和2年10月 1日承認分から料金改定をしております が、新型コロナウイルス感染症の感染拡 大状況から、改定前料金据置きの特例 措置がとられています。

この度、特例措置が令和4年3月31日 利用分まで再延長となりました。

既に新料金で引き落とされている場合 は、差額分を環付いたします。

#### ■江東区役所ホームページも併せて ご確認ください。

(https://www.city.koto.lg.jp/011102/tokureitekisochisaienncyou.html)



#### 現行回数券(大人:券面額4,000円)の取扱いについて

現行回数券(大人)につきましては、令和5年3月31日までそのままご利用いただけます。 令和5年4月1日からは、差額(1枚あたり50円)をお支払いいただくことでの利用となり ますので、回数券をお求めの際はご注意ください。

なお、シニア・こどもの回数券については、料金改定はありません。

#### 江東区家庭料理検定



日本の食文化に関する知識、食事に 関する正しい知識と選択力、調理の基 礎など健康増進につながる知識を深める きっかけに、受検してはいかがでしょうか。

高得点者には区長賞有。6割以上の 得点者に「KOTOフードマスター認定証」を 贈呈。10月29日まで申込み受付中。

受検要項は、区ホームページもしくは、屋内スポーツ施設を含む 区内配布場所にて入手いただけます。

お問合せは、江東区保健所健康推進課へ ☎3647-6713



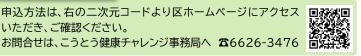
#### こうとう健康チャレンジ



ウォーキングや日常生活の中での歩数 や健診(検診)の受診等がポイントとし て加算され、ポイントを貯めると抽選で景 品がもらえる健康増進イベントです。

定員がございますので、本紙発行時に 既に定員に達している場合がございます。 ご了承ください。

申込方法は、右の二次元コードより区ホームページにアクセス いただき、ご確認ください。



#### 秋の健スポまつりin東京イースト21開催!



生活環境が大きく変わったコロナ禍にて、健康を維持できて いるか心配になりませんか?

「秋の健スポまつり」では、骨密度測定を含む簡単健康チェッ ク、管理栄養士による**栄養相談**、体組成計の結果をもとに健 康運動指導士による**運動相談**、体験レッスンとしてチェアエクサ サイズ、青空ヨガを実施します。

全て先着順の事前予約制です。詳細は右の二次元コードより ホームページにアクセスいただき、ご確認ください。



### お問合せは、江東区健康センターへ ☎3647-5402



#### おめでとうございます!



東京2020パラリンピック

カヌー 女子KLI 7位入賞 瀬立モニカ選手(深川小・深川第一中卒業)

#### 感染症対策に ご協力をお願いします。



、このもおい。成が市自制に、熱を測り、 平熱より高いと感じられる場合には、ご 利用をお控えください。



館内ではマスクを着用ください。 施設利用時の着脱については、各施設の ルール、職員の指示に従ってください。



利用者間の密集を避け、不要不急な会話 はお控えください。



利用前後の手指等の洗浄・消毒、および使用された器具の消毒をお願いします。



提出いただきますようお願いします。



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。 緊急事態宣言等で、利用休止になる場合がございますので、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) ※各施設の混雑状況等を発信するTwitterアカウントもありますので、ぜひフォローしてください。

