



現在、新型コロナウイルス感染症の再拡大が懸念されています。今後の状況によって、掲載されている事業が中止となる場合がございます。施設の利用や事業への参加にあたっては、感染拡大防止対策にご協力をお願いいたします。

気になる健康のこと、専門家に聞いてみませんか？

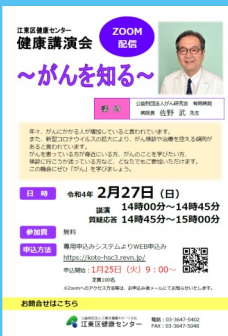
健康センターでは、健康をテーマとした講演会や相談会を開催しています。今回の健康講演会は、無料オンライン会議アプリであるZOOMを用いて、「がんを知る」「女性ホルモンと更年期障害」の2つのテーマをオンラインで開催いたします。

質疑応答の時間をご用意しておりますので、気になっている点や、お悩みを解消してください。

相談会は、毎月開催している栄養相談・運動相談に加え、乳幼児栄養相談や歯科相談会も開催いたします。

健康講演会（オンライン配信）

テーマ	がんを知る
講師	公益財団法人がん研究会 有明病院 病院長 佐野 武 先生
日時	2月27日(日) 講演 14:00～14:45 質疑応答 14:45～15:00
参加費	無料
定員	100名
申込方法	WEB予約サイトより



本講演会は無料オンライン会議アプリ「ZOOM」を使用いたします。参加にあたっては、各自で事前に接続環境をご確認ください。

テーマ	女性ホルモンと更年期障害
講師	昭和大学江東豊洲病院 産婦人科 山下 有加 先生
日時	3月5日(土) 講演 13:30～14:15 質疑応答 14:15～14:30
参加費	無料
定員	100名
申込方法	WEB予約サイトより



相談会

<お問合せは>

健康センター（事務局）

〒135-0016 東陽2-1-1

☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048



健康講演会や相談会
については、健康セ
ンターホームページ
でご確認ください。



栄養相談・運動相談	出張相談会	乳幼児栄養相談	歯科相談会
栄養相談：食に関する悩みを、事前に記入いただく食事記録と合わせて伺い管理栄養士よりアドバイスいたします。 運動相談：運動に関する悩みを、体組成計の測定値と合わせて伺い、健康運動指導士よりアドバイスいたします。 [日時]どちらも2月20日(日) 栄養相談：10:00～15:30 運動相談：13:30～16:30 ※一人あたり30分程度 [申込]2月5日より先着順 ※健康センター窓口もしくは電話 [費用]無料 [会場]健康センター	健康センターで毎月実施している栄養相談・運動相談を、区関連施設等で実施いたします。日頃、スポーツ施設の利用に馴染みのない方も、健康を考えるきっかけに活用ください。 [日時]栄養相談：3月2日(水) 運動相談：3月22日(火) どちらも9:30～11:50 ※一人あたり20分程度 [申込]1月25日より先着順 ※健康センター窓口もしくは電話 [費用]無料 [会場]江東図書館	離乳食から幼児期の完全食についての悩みや食事バランスなど、管理栄養士よりアドバイスいたします。 [日程]3月13日(日)、3月27日(日) 両日も10:00～15:30 ※一人あたり30分程度 [申込]2月5日より先着順 ※健康センター窓口もしくは電話 [費用]500円 [会場]健康センター	虫歯や歯周病の悪化により胃腸障害や栄養障害、更には肺炎や腎炎などの原因になる可能性もあります。歯医者に相談して良いのかな？という質問でも気軽に相談してください。歯科衛生士よりアドバイスいたします。 [日程]3月22日(火) 9:30～11:50 ※一人あたり20分程度 [申込]1月25日より先着順 ※健康センター窓口もしくは電話 [費用]500円 [会場]健康センター

<本紙掲載事業へのお申込み方法について>

WEB

予約サイトからお申し込みください。
(https://koto-hsc3.rev.n.jp)



往復はがき

往信裏面に必要事項を記載の上、開催施設あてに送付ください。必要事項は各施設の掲示物やホームページ等にてご確認ください。

窓口

開催施設の窓口もしくは電話にて受付いたします。

こころの健康～快眠のテクニック～

令和4年2月17日
申込締切

日時	令和4年3月6日(日) 10:00～12:00
会場	深川スポーツセンター 第一、二武道場
対象	中学生を除く15歳以上
参加費	1,000円/人
定員	30人
申込方法	WEB、往復はがき、窓口にて (応募多数抽選) ※区内在住・在勤・在学者優先
開催内容	講演、ストレッチ

リモートワークで長時間モニター
を見たり、遅くまでスマートフォン
を見てしまったりで、良質な睡眠
を妨げてはいませんか？

本イベントでは講演で良い睡
眠を得るための知識を、ヨガ指
導員との実技で自宅でもできる
ストレッチや呼吸法を学びます。

<お問合せは>

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



2月1日より
こうとう区報および
ホームページにて
ご確認ください。



ムーンヨガ

令和4年2月27日
申込締切

日時	令和4年3月18日(金) 18:30～19:45
会場	深川スポーツセンター 多目的広場(屋外)
対象	18歳以上の区内在住・在勤・ 在学の方
参加費	1,000円/人
定員	20人
申込方法	WEB、往復はがき、窓口にて (応募多数抽選)
開催内容	屋外でのヨガ (天候により変更あり)

人気の高いヨガを、仕事帰り
の方にも参加しやすい夜の時間
に開催します。満月の夜、感染
リスクが低く、春の穏やかな風を
感じられる屋外で開催します
(状況により屋内へ変更)。
神秘的な月の光を浴びながら、
リフレッシュしませんか。

<お問合せは>

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



2月11日より
こうとう区報および
ホームページにて
ご確認ください。



親子でパラスポーツ ゴールボール体験

令和4年1月16日
より先着順

日時	令和4年2月12日(土) 10:00～12:00
会場	有明スポーツセンター レクリエーションホール
対象	小学生の子と保護者
参加費	800円/組(保護者1、子1) 1,000円/組(保護者1、子2)
定員	15組(最大3人/組)
申込方法	WEB(先着順)
開催内容	順天堂大学障がい者スポーツ 同好会の方を講師に招き、ゴール ボール体験を実施します。

東京パラリンピックでも注目を
浴びた「ゴールボール」。目隠しを
し、身体を回転させながらボール
を投げ、音と感覚を頼りに全身
でゴールを阻止するエキサイティン
グなパラスポーツです。



<お問合せは>

有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192



募集中です。
有明スポーツセンターの
ホームページにて
ご確認ください。



親子で楽しむウォーキング GPS機能で地上絵を描こう

令和4年2月13日
申込締切

日時	令和4年2月20日(日) 13:00～14:30
会場	健康センター周辺
対象	小学生までの子と保護者 (最大で大人2、子3/組)
参加費	800円/組
定員	25組
申込方法	WEB(応募多数抽選) ※区内在住・在勤・在学者優先
開催内容	健康センターで用意したコース を、GPS機能でルート記録し ながらウォーキングします。

スマートフォン等のGPS機能を
用い、ウォーキングアプリで歩行
ルートを記録します。不思議な
コースを歩き終わると、歩行ル
ートが地上絵に！イベント後にも
親子で楽しみながら続けられる
GPSウォーキングを、体験してみま
せんか？

<お問合せは>

健康センター(事務局)
〒135-0016 東陽2-1-1
☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048



2月1日より
こうとう区報および
ホームページにて
ご確認ください。



ワクチン接種会場設置について

令和4年1月以降、以下の通り新型コロナウイルスワクチン接種会場が設置されます
(ワクチン供給状況などにより、終了時期が変動する可能性あり)。

ワクチン接種会場設置期間中は、対象となる室場の利用はできません。

対象となる施設 および室場		ワクチン接種会場設置期間 ※終了時期は予定
スポーツ会館 (北砂1-2-9)	大体育室	令和4年1月1日(土) から 3月31日(木)
	小体育室	令和4年2月1日(火) から 3月31日(木)
深川スポーツセンター (越中島1-2-18)	大体育室	令和4年1月25日(火) から 3月31日(木)
	多目的ホール	令和4年1月14日(金) から 3月31日(木)
亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1)	大体育室	令和4年1月1日(土) から 3月31日(木)
有明スポーツセンター (有明2-3-5)	大体育室	令和4年1月25日(火) から 3月31日(木)
東砂スポーツセンター (東砂4-24-1)	大体育室	
	会議室	
深川北スポーツセンター (平野3-2-20)	大体育室	令和4年1月1日(土) から 3月31日(木)

感染症対策に ご協力をお願いします。



家を出る前、施設利用直前に、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。



施設利用時は、体調チェックリストを記入
提出いただきますようお願いいたします。



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。
緊急事態宣言等で、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。