



新型コロナウイルス感染症の状況等によって、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。

ライフステージに合わせてスポーツセンターを活用しよう！



スポーツ会館をはじめ区内屋内スポーツ施設では、区民の皆様には様々なライフステージに合わせてご活用いただけるよう運営を心掛けております。

個人利用では、おむつの取れた概ね3歳からプールが利用でき、中学生以下は小人料金です。中学生を除く15歳以上(一般)の方は、トレーニング室が利用できるほか、夜間もご都合に合わせてご利用いただけます。区内在住の65歳以上の方は、シニア料金でご利用いただけます。

事業では、「こども・親子」「一般」「女性」「シニア」を対象とした教室を開催しています。また、働き盛り世代向けには、仕事前に参加しやすい「朝活」や仕事後にも参加しやすい「夜おそめ」の教室、子育て世代向けには、こども家庭支援セン

ター共催事業の「子育てひろば」、そのほか障害のある方を対象とした教室、スポーツボランティアの活動の場の提供、ご自宅で受けられるオンライン教室などを開催しています。ぜひ、ライフステージに合わせてご活用ください。

シニア証をご存知ですか？

シニア料金で施設をご利用いただく際に、「65歳以上であること」「区内在住であること」を証明いただく身分証明書の提示が必要ですが、シニア証を作成し、提示いただくことで、シニア対象であることを証明できるようになります。※発行の際には身分証明書を提示いただけます。各施設窓口にお申し出ください。

シニア証
〇月〇日まで有効
ケンスポ タロ見本
健スポ 太郎様
〇月〇日発行



教室やイベントの情報入手にはWEBを活用しよう！

チラシや館内掲示のほか、「ホームページ」「Twitter」「LINE公式アカウント」などで情報を発信しています。ぜひ、ご活用ください。

☆ホームページ

各施設のトピックスやイベント情報などを随時公開しています。スマートフォンやタブレット等からも見やすくなりました！本紙のダウンロードもできます！



☆Twitter

施設の混雑状況、利用中止情報など、リアルタイムの情報をお届けしています。各施設毎のアカウントがあります。



☆LINE公式アカウント

「友だち登録」をしていただくことで、教室やイベントの開催、募集開始のお知らせをお届けいたします。

※LINEアプリは、各自の責任においてご利用願います。



スポーツボランティアしませんか？ スポーツボランティア研修会		
日時	10月22日(土) 9:30～11:30	11月12日(土) 9:30～11:30
会場	深川北スポーツセンター	
対象	江東区在住・在勤・在学で 中学生を除く15歳以上の方	
費用	無料	
定員	20人(先着順)	20人(先着順)
申込	10月21日17時まで 電話にて受け付けます。 ☎3647-5402	スポボラ.net にて受付中。



ウクライナ人道危機救援金(R5/3/31まで延長)

江東区ではウクライナ人道危機救援金にかかる募金箱を設置しています。義援金は日本赤十字社を通じて寄付いたします。



スケートボードパークいよいよオープン！

夢の島総合運動場内スケートボードパークがいよいよオープンします！
詳細はこうとう区報11月11日号に掲載される予定です。

東京2020大会
レガシー継承事業

トップレベルのアスリートから直接学べるチャンス！

11月5日
必着締切

卓球クリニック オリンピック・元日本代表から学ぶ



藤沼亜衣さん



藤井寛子さん

シドニーオリンピック、アテネオリンピックに出場された藤沼亜衣さん、全日本卓球選手権大会を4連覇された元日本代表の藤井寛子さんのトップアスリート2方を講師にお招きし、卓球クリニックを開催します！

実技指導だけでなく、日本トップ選手の試合映像を見て観戦ポイントや戦術を学びます。

世界を経験したトップアスリートの知識や技術に触れられる貴重な機会です！



東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、優しさを、未来につなげるプロジェクト
TOKYO2020 LEGACY PROJECT
江東区健康スポーツ公社

10月21日より、こうとう区報および亀戸スポーツセンターホームページにてご確認ください。
※問合せ・申込先と会場が異なります。



事業名	卓球クリニック ～オリンピック・元日本代表から学ぶ～
日時	11月19日(土) 9:30～12:00
会場	スポーツ会館 3階 大体育室 ※問合せ・申込先は亀戸スポーツセンターです。
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	48人 ※応募多数の場合、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選
費用	1,000円/人
申込	11月5日までにWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込みください。※窓口は返信用はがき持参

<お問合せは>

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1

☎03-5609-9571 FAX03-5609-9574



障害者水泳教室

10月25日
より申込順

参加者一人に指導員が一人ついて指導しますので安心してご参加いただけます。



事業名	障害者水泳
日時	11月20日(日) 9:30～11:00
会場	スポーツ会館
対象	おむつの取れている3歳以上で愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方
定員	25人(申込順)
費用	無料
申込	10月25日よりスポーツ会館にて配布します 申込用紙に必要事項を記入しFAXもしくは電話・窓口でお申込みください。



<お問合せは>

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



パークヨガ

10月25日
より申込順

ショッピングモール「有明ガーデン」の芝生広場で屋外のヨガを開催します。



事業名	パークヨガ in 有明ガーデン
日時	11月5日(土) 14:00～15:00
会場	有明ガーデン 芝生広場 ※雨天中止
対象	小学生以上の方
定員	40人(申込順) ※最少催行人数20人
費用	600円/人(保険料込み)
申込	10月25日よりWEBもしくは電話・窓口でお申込みください。

<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



健康センター出張教室

11月10日
必着締切

東陽区民館を会場に、健康センターのエクササイズを実施します。
※貯筋エクササイズの時間に変更があります(2022/10/21)。

事業名	貯筋 エクササイズ	シェイプアップ エアロビクス	からだスッキリ ヨガ!
日時	11月15日～12月27日(全7回) 毎週火曜 9:10～9:55	10:05～10:50	11:05～11:50
会場	東陽区民館 4階 タウンホール		
対象	中学生を除く15歳以上の方		
定員	30人 ※応募多数の場合、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選 ※最少催行人数15人		
費用	4,340円/人		
申込	11月1日～11月10日にWEBもしくは窓口でお申込みください。		

<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



3×3新リーグ「S League」

SECONDシーズン Round.10
スポーツ会館で開催！！



左から、下山貴裕選手、三枝心選手、伊藤尚人選手、中村友也選手

東京2020大会種目である3人制バスケットボール「3X3(スリーエックススリー)」の新リーグ「S League」2ndシーズンRound.10が、10月29日(土)に江東区スポーツ会館で行われます！江東区由来のチーム「江東フェニックス」をみんなで応援にいきましょう！

施設利用中止情報

施設名	室場	期間
スポーツ会館	小体育室	当面の間 ※新型コロナワクチン 集団接種会場設置のため
深川スポーツセンター	多目的室	
東砂スポーツセンター	大体育室	
深川北スポーツセンター	体育室	
亀戸スポーツセンター	大体育室	3月末まで(予定) ※改修工事のため (他室場も順次改修予定)

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。



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。