



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。

**チャレンジ
パラスポーツ体験
パラスポーツ
& トークショー**

トークテーマ：パラスポーツの見所について等

令和5年 **1月21日(土)** **参加無料**
障がいのある方にも関係なく誰でも参加できます

9:30~13:30
深川スポーツセンター3階大体育室

※開い合せ先と会場が違います
オープニングイベント 9:30 ~ STREET JAMダンス

申込方法	WEBもしくは深川北スポーツセンター窓口および電話にて ※応募多数時、区内の方を優先とした抽選
申込締切	令和5年1月11日(水)※WEBは24:00まで
定員	各イベントとも30人予定(変更となる可能性あり) ※スポーツ体験参加者はトークショーにもご参加いただけます

<お問合せ・お申込みは>

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20

☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731

※イベント会場は深川北スポーツセンター(越中島1-2-18)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

東京2020パラリンピック大会の感動をもう一度！

パラアスリートやコーチを招き、どなたでも参加いただける「パラバドミントン」「車椅子バスケットボール」の体験と、パラアスリートのトークショーを開催します(参加費無料。応募多数抽選)！江東区を中心に活動する障害児・者のダンスチーム『STREET JAM』のオープニングイベントから、元気に楽しくなれる一日をお届けします！



<イベントスケジュール>

9:00~ 開場、受付開始

9:30~9:50 オープニングイベント
「STREET JAM」
ダンスパフォーマンス

10:00~11:15 ①パラバドミントン体験
【要事前申込】
※応募多数時は、区内在住・在勤・在学の方を優先とした抽選
※定員を変更する可能性あり

11:30~12:15 ②トークショー
【要事前申込】
※応募多数時は、区内在住・在勤・在学の方を優先とした抽選
※体験会参加者は申込不要

12:30~13:15 ③車いすバスケットボール体験
【要事前申込】
※応募多数時は、区内在住・在勤・在学の方を優先とした抽選
※定員を変更する可能性あり

ゲストアスリート紹介



オープニングイベント

すとりと じゃむ

STREET JAM

障害のある方たちのダンスサークル。ダンスを通して同じ趣味を持つ仲間を作り、体を動かすことで体力維持やストレスの軽減など、心身ともに健康維持につながる活動をしている。



パラバドミントン

おはま しん

大演 真 さん

NPO法人スマイルクラブ所属
2019年スミス世界選手権
日本代表

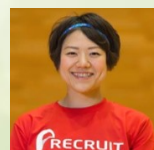


トークショー司会進行

わらしな ゆうき

薬科 佑希 さん

パラバドミントンコーチ
スポーツ医学博士
東京経済大学特任講師



車いすバスケットボール

おだま りえ

小田島 理恵 さん

リクルート所属
2020年東京パラリンピック日本代表
2018年アジアパラ競技大会銀メダル

3月21日(火・祝) ボッチャ交流大会開催！

東京2020パラリンピック競技大会にて、杉村選手の金メダルをはじめ日本代表選手たちの活躍により大いに盛り上がった「ボッチャ」。パラスポーツでありながら、障害の有無、老若男女を問わず楽しめるボッチャを通じ、東京2020大会レガシーの一つである「パラスポーツの振興、障害のある方もスポーツを楽しむことができる社会の実現」に向けて、江東区を挙げて「ボッチャ交流大会」を開催いたします。

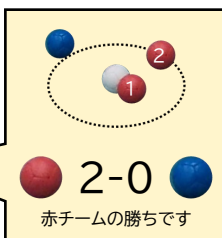
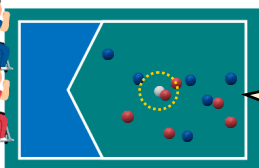
● ボッチャってどんな競技？

個人またはチームで、それぞれ赤い球と青い球を6個ずつもち、ジャックボールと呼ばれる白い球に向けて投げあう競技です。よりジャックボールに近い方に得点が入ります。



● 勝敗のルールについて

よりジャックボールの近くにボールを投げられたチームの勝ちです。ジャックボールを中心に、負けたチームのボールより内側に、勝ちチームのボールがいくつあるかで点数が決まります。



申込等詳細は、2月1日発行の
こうとう区報に掲載予定です。



第1回 江東区2020大会
レガシー継承事業

**ボッチャ
交流大会**

令和5年 **3月21日(火・祝)**

時間/9:30~14:00(受付9:00~)
会場/江東区スポーツ会館
共催/江東区
協力/江東区スポーツ推進委員会

参加費無料

交流大会前に体験会を開催予定！

江東区スポーツ会館、深川北スポーツセンターの2館にて、ボッチャを体験いただけるイベントを開催する予定です。詳細は、ホームページ等でお知らせいたします。お楽しみに！

ウクライナ人道危機救援金(令和5年3月末まで延長)

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。

健スポ LINE公式アカウント 友だち募集中！

「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。



ノルディック ウォーキング体験講習会

1月11日
より申込受付

新春亀戸子ども会まつり

12月27日
より申込順

ソフト バレーボール講習会

12月25日
より申込順

ポールを使用することで、全身を使って歩くことができ、効率的な有酸素運動ができるノルディックウォーキングの体験講習会です。ポールの持ち方から正しい歩き方まで、丁寧に指導しますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

日時	令和5年2月26日(日) 10:00~12:00
会場	東砂スポーツセンター周辺コース
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	20人(応募多数の場合、区内の方優先の抽選)
費用	1,000円
申込	1月11日(水)よりWEBもしくは往復はがき・窓口(返信用はがき持参)でお申込みください。
締切	1月26日(木)必着※WEBは24:00まで

<お問合せは>

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1

☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176



毎年恒例となりました、亀戸子ども会連合会と協力して開催する子ども会まつりを、令和5年も開催します！ポケネット、輪投げ、ペットボトルボーリング、射的、クラフトなどいろんなゲームが楽しめます。参加賞もありますよ！

日時	令和5年1月8日(日) 9:30~11:50(5部制)
会場	亀戸スポーツセンター 小体育室・会議室
対象	幼児(3歳以上)~小学6年生
定員	各回20人(申込順) ※子1人に保護者1人入場可
費用	無料
申込	12月27日(火)から電話でお申込みください。※年末年始の休館にご注意ください
締切	定員に達し次第(申込状況は施設まで)

<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



日時	令和5年1月22日(日) 13:00~17:00
会場	スポーツ会館 大体育室
対象	①ファミリーの部 ※必ず大人(中学生を除く15歳以上)が1人・小学生以下が1人いること ②一般男子の部(中学生以上) ③一般女子の部(中学生以上)
定員	20組80人(申込順)※①②③とも区内の方4人1組
費用	無料
申込	12月25日(日)より、WEBまたは申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ会館窓口もしくはFAXにてお申込みください。※年末年始の休館にご注意を
締切	定員に達し次第(申込状況確認は施設まで)

<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



Zoom
配信

健康講演会 ~がんを知る2022~

1月11日
より申込受付

がんと言っても、予防できるがん、早期発見が可能ながん、治るがんなど様々です。今回は、がん発生のメカニズムを解りやすくお話しします。新型コロナウイルス感染症を通じ、病気を正しく知り、正しく恐れることを学んでいます。がんを正しく知り、がんとの共生を学ぶ場として活用ください。(笹平先生より)

講師	笹平直樹先生((公財)がん研究会有明病院)
日時	令和5年1月29日(日) 13:00~14:00
会場	Zoomによるオンライン配信
対象	区内在住・在勤・在学の方
定員	100人 ※個人の申込定員として
費用	無料
申込	1月11日(水)よりWEBにてお申込みください。
締切	1月22日(日)24:00



健康センター 栄養相談・運動相談

12月25日
より申込順

事業名	栄養相談	運動相談
内容	事前に記入いただく食事記録をもとに、管理栄養士との個別面談をします ※個別で20分程度	体組成計の測定値等から、健康運動指導士との個別面談をします ※個別で20分程度
日時	1月15日(日)21日(土) 10:00~15:30	1月14日(土)・22日(日) 13:30~16:30
会場	健康センター	
定員	各8人	各6人
費用	無料	
申込	12月25日(日)9:00より申込順 ※健康センター窓口、電話 ※年末年始の休館にご注意ください	
締切	定員に達し次第(申込状況確認は施設まで)	

<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



クライミングウォール ルート変更します！



深川スポーツセンターのクライミングウォールは、年に3回(4・8・12月)ホールドと呼ばれる石を模した突起物の配置を変更し、登頂ルートを再設定しています。今年は年内の営業終了後に変更予定です。1月4日(水)より、新ルートをお楽しみいただけます！

<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



年末年始の営業について



施設利用中止情報

	令和4年12月							令和5年1月			
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)
江東区ｽﾎｰﾂ会館											
深川ｽﾎｰﾂ会館	◎	×	◎	◎	×	×	×	×	▲	▲	◎
東砂ｽﾎｰﾂ会館											
深川北ｽﾎｰﾂ会館											
亀戸ｽﾎｰﾂ会館	×	×	×	×	×	×	×	×	▲	▲	○
有明ｽﾎｰﾂ会館	◎	×	○	○	×	×	×	×	▲	▲	◎
江東区健康センター	◎	×	◎	◎	×	×	×	×	×	×	◎

<表内の記号の見方>

◎ 通常営業(8:30~22:00) ※江東区健康センターは21:00まで

○ 通常営業(8:30~22:00) ※亀戸ｽﾎｰﾂ会館は、1月4日以降も改修工事のため一部室場のみ利用可
※有明ｽﾎｰﾂ会館は、換水のため12月27日、28日のプール中止

▲ 臨時営業(8:30~17:00) ※17:00までに完全退館(亀戸ｽﾎｰﾂ会館はトレーニング室のみ)

× 休館日および休業

ホームページでもご確認いただけます→



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。

