



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。

ウォーキングで体力維持やストレス解消をしよう！

スポーツイベント等は少しずつ増えてきてはありますが、コロナ禍以前と比べるとまだまだ少ないのが現状です。運動不足の状態が続くと、筋力だけでなく免疫力などの低下も心配です。また、思うように運動できないとストレスも溜まってしまいますね。

この度、亀戸スポーツセンターでは「季節を感じるウォーキング」健康センターでは「ノルディックウォーキング」を開催いたします。気軽に体力維持もストレス解消もできるウォーキングを始めるきっかけとして、ぜひご参加ください。

はじめてのノルディックウォーキング体験会



令和4年2月25日
より先着順

はじめてのノルディックウォーキング体験会
2022年3月19日(土)
2月25日午前9時より受付開始(先着順)

ノルディックウォーキングとは
ノルディックウォーキングは、杖(ポール)を用いたウォーキングです。歩幅が広く、歩速も遅く、関節への負担が軽減されます。

イベント詳細や募集の窓口について
健康センター集合 9:50開場 12:00健康体験終了

定員 40名 参加費 800円/名
対象 ノルディックウォーキング未経験者
※申込者全員参加となります。

お申し込み・お問合せ ☎03-3647-5402
FAX03-3647-5048

ノルディックウォーキングを始めてみたいという未経験の方を対象とした体験会を開催します。丁寧な指導で人気の堀江恭子さんを講師に招き、ゆっくりのんびり3.6kmのコースを歩きます。ポールの貸し出しもいたしますので、お気軽にご参加ください。

<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



日時	令和4年3月19日(土) 9:50~12:00
集合場所 会場	健康センターに集合し、準備運動の後に近隣のコースをウォーキングします。
対象	ノルディックウォーキング未経験の中学生を除く15歳以上
参加費	800円/人
定員	40人
申込方法	健康センター窓口および電話(先着順)
開催内容	ノルディックスキーの様に2本のポールを用いるウォーキングです。下肢だけでなく、体幹、肩回り、腕等全身の筋肉を刺激することができます。

季節を感じるウォーキング



神社仏閣が多く、景観重点地区に指定されている亀戸地区は、自然が多く、季節によってさまざまな景色が楽しめます。今回は亀戸スポーツセンターから木場公園にむけて、春を感じるコースを用意しました。池田剛先生による、有酸素運動の効果をより実感いただける、ウォーキング前の講義も好評です。

<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4年3月21日(月・祝) 9:30~12:00
集合場所 会場	亀戸スポーツセンター集合、3階小体育室での講義の後、近隣コースをウォーキング
対象	中学生以上(5km程度を歩ける方)
参加費	800円/人
定員	20人(応募多数の場合、区内在住在勤在学の方を優先とした抽選を実施)
申込方法	2月21日(月)より窓口、電話および往復はがき(令和4年3月13日(日)必着)
開催内容	効率よくウォーキングをするための講義の後に、亀戸SCを出発地点としたコースを、季節を感じながら歩きます。

スポーツ施設利用料金特例措置の再延長について

令和4年4月1日の利用分から、利用料金は新料金へ改定(引き上げ)が予定されておりましたが、新型コロナウイルス感染症の収束見通しが依然として立たない状況であることから特例的措置の期間を延長する区の方針に伴い、新料金の適用は、令和4年10月1日利用分からとなります。



子育て世代にもオススメのイベントを開催します！

深川スポーツセンター ハローハッピーベビーズ

令和4年3月10日
申込締切

日・会場	令和4年3月21日(月・祝)・深川スポーツセンター		
イベント名	ベビーマッサージ	家族みんなで エンジョイ体操	消防署 情報コーナー
時間	14:00~14:45	15:30~16:30	14:30~15:30
対象	ハイハイをする 前の子と保護者	未就学の子と 保護者	どなたでも
参加費	1,000円/組	500円/人	無料
定員	25組	56人	密の回避に ご協力下さい
申込方法	2月21日(月)より WEB、はがき、窓口(応募多数抽選) ※区内在住・在勤・在学者優先		申込不要

子育て世代の方々にも、スポーツセンターを健康づくりだけでなく、仲間づくりなどにも活用していただけるイベントを開催いたします。早い時期から感覚を刺激して運動能力の向上を目指す「ベビーマッサージ」、家族単位で参加できる「家族みんなでエンジョイ体操」は事前予約が必要です。小さな子の事故防止や対応方法の安全情報を発信する「消防署情報コーナー」では、予約不要でペーパークラフトやミニ消防車に乗っての記念撮影、消防署員との相談コーナーを実施予定です。



2月21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。



健康センター 乳幼児栄養相談

令和4年2月5日
より先着順

日時	令和4年3月13日(日)、3月27日(日) 両日とも10:00~15:30
会場	健康センター
対象	乳幼児を育てている保護者
参加費	500円/組
定員	7組/日(30分単位で予約を受け付けます)
申込方法	2月5日(土)より先着順 ※健康センター窓口、電話

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等、管理栄養士よりアドバイスいたします(個別の面談です)。



<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



<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



深川北スポーツセンター 普通救命講習会

心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取扱い方法を中心とした普通救命講習会です。受講者には、後日東京消防庁より救命技能認定証が発行されます。



日時	令和4年3月19日(土) 12:30~17:00
会場	深川北スポーツセンター
講師	深川消防署職員 東京防災救急協会指導員
対象	中学生を除く15歳以上
定員	20人
参加費	無料
申込方法	WEB、窓口(応募多数抽選)

この時、大切な命を守れますか?
普通救命講習会
心臓が止まる、呼吸が止まる状態に陥ると、AED(自動体外式除細動器)の活用が不可欠です。

日程 3月19日(土) 12:30~17:00
場所 深川北スポーツセンター 2階・多目的室

【講師】 深川消防署 職員、東京防災救急協会 指導員
【対象】 中学生以上の市民
【費用】 会場利用料(深川北スポーツセンター)の半額以上、会場費(参加費) 無料
【持ち物】 筆記用具、上着
【申し込み】 深川区民センター、深川北スポーツセンター、電話(03-3820-5881)にて

授乳スペースがご利用いただけます



屋内スポーツ施設では、授乳室もしくは一部室場を、授乳のスペースとしてご利用いただけます。ご利用の際には、施設窓口へお申し出ください。また、感染症対策として、ご利用前後の消毒にご協力ください。



施設	場所
スポーツ会館	2階 応接室
深川スポーツセンター	2階 授乳室
亀戸スポーツセンター	1階 授乳室
有明スポーツセンター	プール棟5階 授乳室
東砂スポーツセンター	1階 ミーティングルーム
深川北スポーツセンター	2階 多目的更衣室
健康センター	1階 授乳室

フィットこうとう発行(2月15日号)

2月15日にフィットこうとうが発行されました。昨夏のパラリンピック東京大会を通して更に理解の広まった、障害のある方の健康づくりについて特集を組んでいます。また、4月から開催予定の第1期教室の募集内容も掲載しております。区内公共施設、公共交通機関等に設置していますので、ぜひ御一読ください。



令和4年度江東区民体育大会申込開始

令和4年2月21日より、令和4年度江東区民体育大会の募集が開始されます。開催種目は右表の通りです(予定)。募集要項等は、募集時期に合わせて江東区健康スポーツ公社ホームページにて公開してまいります。



種別	大会名
個人競技	弓道、なぎなた、テニス(シングルス)、剣道、卓球(シングルス)、空手道、ソフトテニス(ダブルス)、バドミントン(ダブルス)
団体競技	バレーボール(9人制・6人制・家庭婦人・小学生)、サッカー(一般・小学生)、バスケットボール(一般)、軟式野球(児童・一般)、ハンドボール、ソフトボール(一般男子・実年・壮年・家庭婦人・中学女子)、ゲートボール、ビーチボール、民謡

※個人競技の柔道、ボウリングは中止となりました。

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。

