



新型コロナウイルス感染症の状況によって、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。



春到来！散歩から健康づくりをはじめませんか？

春がやってきました。

ようやく日中の気温が穏やかになり、そろそろ運動習慣を見直したいところです。

ウォーキングは、無理のない強度で気軽にできる有酸素運動なので、健康づくりにはオススメです。

江東区には歴史のある建造物や、活気のある商店街、水辺や緑もあり、ぶらりと歩く楽しみがいっぱいです。

初めは目標を決めず気軽に近場を散歩することから始めてみましょう。慣れてくると自然と長い距離を歩けるようになります。運動前後のストレッチや、運動中の水分補給にも注意しましょう。



観光マップを活用しよう!!

江東区の見どころをまとめた観光マップが、「江東区観光協会」より発行されています。

屋内スポーツ施設にも設置しておりますので、ぜひ手に取って江東区の魅力を味わえる散歩に出かけてみませんか。



観光マップ等は江東区観光協会ホームページにてダウンロード可能です。

江東区観光協会ホームページ
(<https://koto-kanko.jp/>)



中学校を卒業された皆さま、4月からはトレーニング室も使えるようになります！

※江東区健康スポーツ公社では、中学生を除く15歳以上を一般としています。

中学校を卒業された皆さまは、4月1日からトレーニング室をはじめ、18時以降のプール、クライミングウォール（深川スポーツセンター）など、これまで以上に生活スタイルに合わせて屋内スポーツ施設をご利用いただけるようになります。また、区営の庭球場が予約ができる江東区スポーツネットのテニス登録もできるようになります。

利用可能になること

- * トレーニング室
- * 引率者なしでの夜間区分の個人利用（プール、体育室、クライミングウォールなど）
- * ヨガやピラティス等の一般対象教室やイベント
- * 江東区スポーツネットのテニス登録（申請書は屋内スポーツ施設等にございます）



スポーツエールカンパニー2022 & 令和3年度東京都スポーツ推進企業に認定されました
公益財団法人江東区健康スポーツ公社は「スポーツエールカンパニー2022」「令和3年度東京都スポーツ推進企業」認定企業として引き続き、スポーツに対する社会的気運の醸成や、スポーツ分野の支援、スポーツ活動での健康増進に取り組んでまいります。

非常勤職員を募集しています！



江東区健康スポーツ公社では、非常勤職員を募集しています。
主な業務内容は、区内屋内スポーツ施設および健康センターの管理・運営に係る業務(事務職)です。

実働7時間45分で月15日勤務(Wワーク可)。
シフト制ですが、ある程度希望を考慮します。
月額報酬は143,905～189,602円(限度)、賞与は年3回、交通費は別途支給(55,000円限度)で、各種保険にも加入いたします。



＜お問合せは＞
健康センター（事務局）
非常勤職員採用担当まで
☎03-3647-5402

東京2020大会で使用された表彰台がスポーツセンターに！

東京オリンピック・パラリンピック2020大会で実際に使用された表彰台を、深川スポーツセンターに展示しています。また、今後のオリンピック・パラリンピックレガシー事業では、聖火トーチをご覧いただける予定です。お楽しみに。



応募は、屋内スポーツ施設に設置している募集要項をご確認ください。若干名の募集ですので、定員に達し次第締め切りいたします。



令和4年4月1日より、プール利用時において、活動量計としてのスマートウォッチ(ウェアラブルデバイス)が着用可能になります。

着用には条件があります

シリコンバンド等で、製品の上から全体を覆うこと。
ひびや汚れがなく、完全防水の製品であること。
ヘルスケア機能を有し、その機能のみを使用すること。

その他の条件や注意点については、施設内の掲示でご確認いただくか、スタッフへお問合せください。

オンライン教室 お申込み受付中

オンライン会議アプリを用いたオンライン教室です。
インターネット環境等をご確認の上、お申し込みください。
WEB予約サイトにてお申込みを受け付けています。



イベント名	踊ってみようK-pop	ヨガ(リモート)
日時	4月14日～6月23日 17:00～18:00 (木曜日・全10回)	4月10日～6月19日 10:00～11:00 (日曜日・全10回)
参加費(対象)	7,200円(小学生)	5,700円(一般)
開催内容	楽しく踊れるK-popで表現力や自主性を学びます。繊細な子や大人数が苦手な子でも参加しやすいです。	オンラインのヨガ教室です。外出が難しい方や自宅の方がリラックスできるという方におすすめです。



健康センター 栄養相談・運動相談

令和4年4月5日
より先着順

イベント名	栄養相談	運動相談
日時	4月24日(日) 10:00～15:30	4月24日(日) 13:30～16:30
会場	健康センター	
参加費	無料	
定員	8人	6人
申込方法	4月5日(火)9:00より先着順 ※健康センター窓口、電話	
開催内容	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。	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。

＜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



4月以降のワクチン接種会場について



一部の施設では令和4年4月2日（土）をもって終了となります。同4月3日（日）以降も継続する会場は以下の通りです（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）。

施設	ワクチン接種会場 終了予定日	利用再開予定日
スポーツ会館	大体育室 5月14日(土)	5月24日(火)
	小体育室 9月30日(金)	—
深川スポーツセンター	大体育室 6月4日(土)	6月14日(火)
	多目的ホール	—
	多目的室 9月30日(金) ※6月1日(水)より設営(新設)	—
亀戸スポーツセンター	大体育室 6月26日(日)	—
有明スポーツセンター	大体育室 4月2日(土)	4月12日(火)
東砂スポーツセンター	大体育室 4月2日(土)	4月12日(火)
	会議室	—
深川北スポーツセンター	大体育室 4月2日(土)	4月12日(火)

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。