



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。

東京パラリンピック開催から1年

障害のある方もスポーツを通じて活動的に！

東京2020パラリンピック競技大会を経て、障害のある方の社会参加が増えていますね。江東区健康スポーツ公社では、障害のある方も楽しく体力の維持増進ができる事業を開催しています。今号では、開催予定のものを含む障害者関連のスポーツ事業を紹介します。

8月25日(木)
より申込順

一人一人に指導員がつきます 障害者水泳教室

日時	9月18日(日) 9:30~11:00 10月以降も毎月開催(各回で申込み受付) 12月、1月は、水中エクササイズを行う予定です
会場	スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学のおむつのとれた 概ね3歳以上で障害のある方
定員	25人(申込順)
費用	無料



<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



申込みの詳細は
ホームページにて
ご確認ください。



8月25日(木)
より申込順

ボッチャ等スポーツ体験 と体力測定会

ボッチャやゴム風船を使ったバレーボール、体力測定を行います。

日時	9月19日(月・祝) 13:00~15:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	小学生以上で障害のある方
定員	30人(申込順)
費用	無料



<お問合せは>
深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



申込みの詳細は
ホームページにて
ご確認ください。



10月上旬
募集予定

障害者ニコニコ エアロビクス

知的障害の方を対象としたエアロビクスです

開催日 10月以降の毎月第3水曜日 13:30~14:15

<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



詳細は、フィットこうとうMINI
9月20日号に掲載予定です。

9月下旬
募集予定

ブラインドマラソン 体験講習会

ブラインドマラソンに興味のある小学生以上対象

開催日 11月5日(土) 10:00~12:00予定

<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



詳細は、フィットこうとうMINI
9月20日号に掲載予定です。

募集時期
未定

初級障がい者 スポーツ指導員 養成講習会

障害者スポーツに携わりたい方へ

開催日 令和5年1~2月で4日間

<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



<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

募集時期
未定

みんなで スポーツフェスタ

障害者スポーツの一大イベント！

開催日 12月11日(日) 予定



募集時期
未定

ボッチャ 交流大会

ボッチャ大会を開催予定！

開催日 令和5年3月21日(火・祝) 予定

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

※「初級障害者スポーツ指導員養成講習会」「みんなでスポーツフェスタ」「ボッチャ交流大会」については、開催が決定され次第、ホームページや広報紙等で詳細をお知らせいたします。

ウクライナ人道危機救援金(9月30日まで延長)

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。



スケボーパーク「クラウドファンディング」

江東区では、スケートボードパークの整備を目的としたガバメントクラウドファンディングを行っています。



朝活スイミング & 夜活ランニング

日中忙しい「働き盛り世代」の皆様にもオススメです！

9月3日(土)
必着締切

事業名	朝活水泳事業	ランニング講習会
日時	9月13日～10月4日(全4回) 毎週火曜 7:00～8:00	9月28日～11月16日(全8回) 毎週水曜 19:00～20:30
会場	スポーツ会館 プール	スポーツ会館とその周辺
対象	主に30代～50代の方で 25m以上泳げる方	ハーフマラソンで2時間以内の完走 を目指す初級～中級者
定員	各25人(どちらも最少催行20人) ※応募多数の場合、区内在住・在勤を優先とした抽選	
費用	2,400円/人	9,600円/人
申込	8月21日～9月3日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込みください ※窓口の場合は返信用はがき持参	

<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



8月21日以降、区報
およびホームページ
にてご確認ください。



シェイプアッププログラム & 体内チェック

9月4日(日)
必着締切

体力に不安のある人でも気軽に取り組める「シェイプアッププログラム」と、
血管年齢や体組成がわかる「体内チェック」を実施する屋外イベントです。

事業名	シニア健康体操&体内チェック	ビギナーズエアロ&体内チェック
日時	9月19日(月・祝) 10:30～11:30	9月24日(土) 15:00～16:00
会場	深川スポーツセンター 1階 多目的広場(屋外)※天候不良の場合は屋内	
対象	シニア(60歳以上の方)	一般(中学生を除く15歳以上の方)
定員	各20人(どちらも最少催行10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	各1,000円/人	
申込	8月21日～9月4日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込みください ※窓口の場合は返信用はがき持参	

<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



8月21日以降、区報
およびホームページ
にてご確認ください。



(連携事業) 健康センター『健康講演会』 & 亀戸SC『日常生活の健康づくり講座』

9月15日(木)より先着順

9月22日(木)必着締切

令和4年10月2日(日)に、健康センターにてオンライン講演会「こころと体にやさしい薬膳講座」を開催します。本講演会は、同日に亀戸スポーツセンターで開催される「日常生活の健康づくり講座」の参加者も亀戸スポーツセンターにて受講いただけます(別途講演会の申込みをする必要はありません)。

健康講演会(オンライン配信)

日常生活の健康づくり講座(プログラム+講演)

テーマ	こころと体にやさしい薬膳講座 ～「食べる」を通して健康な体づくり～	事業名	①美腸整ストレッチ ②腸活アップトレーニング
講師	東京有明医療大学 西村 桂一 教授	時間	①12:00～13:00 ②15:00～16:00
時間	講演 13:30～14:20 質疑応答 14:20～14:50	会場	亀戸スポーツセンター 小体育室
参加費	無料	対象	一般(中学生を除く15歳以上の方)
定員	100人	定員	各25人(どちらも最少催行11人) ※応募多数の場合、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選
申込	9月15日からWEB サイトにて先着順	費用	各800円/人 ※①②のどちらかを選択
		申込	9月11日～9月22日にWEBもしくは往復はがき・窓口で お申込みください※窓口の場合は返信用はがき持参

<お問合せは>

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



<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



施設利用中止情報

施設名	室場	期間 内容
スポーツ会館 深川北スポーツセンター 有明スポーツセンター 東砂スポーツセンター 深川北スポーツセンター	大体育室	～9月12日(月)まで ワクチン接種会場設置のため
	多目的室	8月28日(日)～当面の間 ワクチン接種会場設置のため
深川スポーツセンター	クライミングウォール	8月28日(日) 終日 イベント開催のため
	大体育室	～3月末まで(予定) 改修工事のため
亀戸スポーツセンター	小体育室	9月5日(月) 9:00～12:00 子育てひろば開催のため

小学生スポーツ塾

小学生の運動不足解消、集団行動での社会性の育成、色々なスポーツに触れるきっかけづくりを目的として実施している小学生スポーツ塾。

コロナ禍において、永らく中止しておりましたが、以下の日程にて開催ならびに受講者を募集する予定となりました。

開催施設	日程	定員
スポーツ会館	10月22日～3月11日(全8回) 9:30～11:30	120人
深川北スポーツセンター	10月22日～3月18日(全6回) 9:30～11:30	100人
有明スポーツセンター	10月22日～3月18日(全6回) 13:30～15:30	80人
東砂スポーツセンター	東砂スポーツセンターおよび 深川北スポーツセンターの 小学生スポーツ塾は中止いたします	
深川北スポーツセンター		

お申込み方法等の詳細は、9月1日発行の
こうとう区報もしくは、江東区健康スポーツ公社
ホームページにてご確認ください。

ジョギング講習会

9月15日(木)
必着締切

まずはジョギングから始めてみませんか？これから運動を始めようという方におすすめの講習会です！

事業名	ジョギング講習会
日時	10月2日～11月27日(11月6日を除く、全8回) 毎週日曜 9:30～11:00
会場	深川北スポーツセンター 1階 研修室・2階 多目的室、木場公園等
対象	一般(中学生を除く15歳以上の方)
定員	25人(最少催行19人) ※応募多数の場合は抽選
費用	9,600円/人
申込	9月1日～9月15日にWEBもしくは往復はがき・ 窓口でお申込みください。 ※窓口の場合は返信用はがき持参

<お問合せは>

深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



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。

