



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。

3月21日（火・祝）ポッチャ交流会の前に…

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

ポッチャ体験会で楽しんでみよう！

3月21日（火・祝）開催のポッチャ交流会を前に、ポッチャの楽しさを体感していただける機会として、ポッチャ体験会を開催します！初めてポッチャに触れてみる機会として、ポッチャ交流会に向けた練習の機会として、ぜひご参加ください！

事業	みんなでポッチャ体験会	
日時	2月11日(土) 10:00～11:30	2月21日(火) 18:30～20:00
会場	江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701	深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730
対象	どなたでも	どなたでも
定員	10人程度（申込順）	10人程度（申込順）
費用	無料	無料
申込	1月20日(金)9:00より、開催施設窓口もしくは電話にてお申込みください。	
内容	ルール説明、実技指導	



ポッチャの魅力

●シンプルなルール！

コートの中で、ジャックボールと呼ばれる白い球にどれだけ近づけられるかを競います。

●誰でもできる！

直径86mmのボールを、狙いを定めて投げたり転がしたり。足で蹴ってもOKです。

●奥が深い！

ジャックボールを投げて設置するところからゲームが始まるので、毎回狙う場所が違います。また、ボールをぶつけてジャックボールを動かすこともでき、一気に状況を変えることもできます。

健康センターの事業にスポーツセンターで参加できます♪

健康センター
連携事業

健康講演会（無料）※Zoomによるオンライン配信です。各自でご視聴環境をご用意ください。

講演名	がんを知る2022	睡眠障害について	笑い与健康
内容	がんには、予防や早期発見のできるがんとは違い、がん等があります。がんを正しく知り、がんとの共生を学びます。	精神科医より、不眠症の原因や対処方法、現在の治療方法について、わかりやすく説明いたします。	笑うことで自律神経のバランスが整うと言われます。笑いのプロから、「笑える毎日」のコツについて学びます。
日時	1月29日(日) 13:00～14:00	2月26日(日) 13:00～14:00	3月19日(日) 14:00～16:00
申込	1月16日(月)～22日(日) WEBにて	2月6日(月)～19日(日) WEBにて	2月25日(土)～3月14日(火) WEBにて
講師	公益財団法人がん研究会 有明病院 肝胆膵内科部長 笹平 直樹	メンタルオフィス亀戸院長 佐藤 光雅	落語家 柳家 小志ん
サテライト中継会場	東砂スポーツセンター	亀戸・東砂・深川北 スポーツセンター	深川スポーツセンター

<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



Zoom
配信

※インターネット環境のない方へ、スポーツセンターで視聴いただける中継放送（サテライト中継）をいたします。ご希望の方は、各スポーツセンターまでお申込みください。

出張骨密度測定

事業名	骨密度測定付き転倒予防体操
内容	超音波骨密度測定と、転倒等予防に効果が期待できる簡単な体操やストレッチを学びます。
日時	3月4日(土) 9:00～12:00のうち1時間程度 9:00 / 9:30 / 10:00 / 10:30 / 11:00 から選択
申込	2月5日(日) 9:00より電話・窓口にて
定員	概ね50歳以上の方 各回8人（申込順）
会場	亀戸スポーツセンター

<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



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。

亀戸スポーツセンター ミニポッチャ体験コーナー（常設）

障害の有無を問わず、老若男女が楽しめるパラスポーツ「ポッチャ」を4分の1サイズのコートで体験することができます。



ロープクライミング 安全講習会

2月16日
より申込順

安全にロープクライミングを行うためのハーネス(安全ベルト)の取付方法、ロープワーク(結び方)などの知識習得と併せて、ロープクライミングの楽しさを体験できる講習会です。

日時	3月11日(土) 9:30~11:30
会場	深川スポーツセンター クライミングウォール
対象	中学生以上の方
定員	6人(申込順)
費用	3,080円
申込	2月16日(木)よりWEBもしくは電話にてお申込みください。
締切	定員に達し次第

スポーツを「する」「知る」楽しむ

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

弓道体験会



日本の伝統武道である「弓道」。今回は中学生を対象に弓道の体験会を開催します。所作等を含めた弓道の基礎を学び、弓道の楽しさを体験していただきます。

日時	3月23日(木)・28日(火)・30日(木) 全3回 10:00~12:00
会場	深川スポーツセンター 第三武道場(弓道場)
対象	中学生
定員	16人(応募多数の場合抽選)
費用	2,000円
申込	2月11日(土・祝)よりWEBもしくは往復はがき・窓口(はがき持参)にてお申込みください。
締切	2月26日(日)必着 ※WEBは24:00まで

<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



ナイトヨガ

2月11日
より申込受付



空気の澄んだ静かな夜に、開放的な「屋外」で、ヨガをしてみませんか。日ごろの疲れた身体をリフレッシュして、スッキリと春本番を迎えてはいかがでしょうか。

日時	3月18日(土) 18:30~19:45
会場	深川スポーツセンター 多目的広場(屋外)
対象	18歳以上の方
定員	20人(応募多数の場合抽選)
費用	1,000円
申込	2月11日(土・祝)よりWEBもしくは往復はがき・窓口(はがき持参)にてお申込みください。
締切	2月26日(日)必着 ※WEBは24:00まで

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。



子どもはもちろん！パパもママも一緒に楽しめるイベントを開催します！



ARIAKE体操フェスティバル

2月1日
より申込受付

プログラム	もうすぐ1年生 「鉄棒、マット、跳び箱、 3種目チャレンジ」	ティーチャーヒカル 親子体操プログラム	みんなで体操体験広場
日時	2月25日(土)		
	10:00~10:45	11:00~11:45	11:00~12:00
会場	有明スポーツセンター 大体育室		
対象	令和5年度 新1年生	未就学児と保護者 ※子1人に保護者2人まで	どなたでも
定員	15人(抽選)	40組(抽選)	100人(先着順)
費用	1,000円/人	500円/人	無料
申込	2月1日(水)よりWEBにて		
締切	2月15日(水) 24:00まで		

<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



2月1日以降、区報・
ホームページにて
ご確認ください。



深川SC 親子イベント

2月1日・11日
より申込受付

事業名	ハローハッピーベビーズ		親子かけっこ塾 ～みんなきつと速くなる～
	ベビーマッサージ	家族みんなで エンジョイ体操	
日時	3月4日(土)		3月18日(土)
	14:00~14:45	15:30~16:30	13:30~15:00
会場	深川スポーツセンター 第一・第二武道場		深川スポーツセンター 大体育室
対象	ハイハイ前の子 と保護者	3歳以上の未就学児 と保護者	小学1~4年生の子と保護者 ※子2人まで可
定員	25組(抽選)	56人(抽選)	35組(抽選)
費用	1,000円/組	500円/人	2,000円/組(子1人) 2,500円/組(子2人)
申込	2月1日(水)より WEB・往復はがき・窓口(はがき持参)		2月11日(土・祝)より WEB・往復はがき・窓口(はがき持参)
締切	2月17日(金)必着 ※WEBは24:00まで		2月24日(金)必着 ※WEBは24:00まで

<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



2月1日・11日以降、
区報・ホームページにて
ご確認ください。



健康センター

1月25日
より申込順

栄養相談・運動相談

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	2月18日(土)・26日(日) 10:00~15:30	2月19日(日)・25日(土) 13:30~16:30
会場	健康センター	
定員	各8人(申込順)	各6人(申込順)
費用	無料	
申込	1月25日(水)9:00より窓口、電話にて	
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



ワクチン会場終了に伴う 施設利用再開情報

施設名	室場	利用再開時期
スポーツ会館	小体育室	2月3日
深川スポーツセンター	多目的室 第4研修室	
東砂スポーツセンター	大体育室	2月11日
深川北スポーツセンター	体育室	

※ワクチン接種会場について、スポーツ会館は2階スペース、深川スポーツセンターはレストラン跡地に会場を変更します。



施設利用中止情報

施設名	室場	利用中止期間
亀戸スポーツセンター	大体育室	~3月末まで ※改修工事のため
	プール	

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。



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。

