



## 健康の秋ですね！

とても暑かった夏が終わり、過ごしやすい季節になってきました。

この季節になると「○○の秋」というフレーズを良く耳にしますが、健康維持の三要素も「スポーツの秋」「食欲の秋」「睡眠の秋」というフレーズとして思い浮かびます。つまり秋は健康維持に取り組みやすい季節とも言えそうです。「健康の秋」と称して、運動習慣を見つめなおしてみませんか？

### 健康維持の三要素

厚生労働省の公開する「厚生労働白書」にて、身体及びこころの健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされています。

令和6年1～3月にて開催する第2期については、11月15日（水）より申込受付を開始いたします。

事業	私の健康プロジェクト
対象	中学生を除く15歳以上
定員	各20人
費用	3,000円(施設利用料金は別途)
申込	11月15日(水) 9:00よりWEB、電話、窓口(受付順)

### ロコモ度チェック事業（第2回）

本年9月に実施した、簡単な3つのテストで自分の状態を知る、ロコモ度チェック事業についても、多くの方にご参加いただきました。10月より第2回を実施し、一部施設については、11月15日（水）より申込受付を開始いたします。

事業	ロコモ度チェック事業
対象	主に40歳以上で医師に運動を制限されていない方
定員	各15人
費用	無料
申込	11月15日(水) 9:00より電話、窓口(受付順)

## 第2期 私の健康プロジェクト

運動のプロ、食事のプロのカウンセリングを定期的な受けながら、運動習慣を身につけましょう！

施設/時間	カウンセリング日程(各回どちらか1日を選択)		
	1月(1回目)	2月(2回目)	3月(3回目)
江東区スポーツ会館 9:00～15:00	6日(土) 7日(日)	3日(土) 4日(日)	9日(土) 10日(日)
深川スポーツセンター 9:00～15:00	13日(土) 14日(日)	24日(土) 25日(日)	30日(土) 31日(日)
亀戸スポーツセンター 9:00～15:00	17日(水) 18日(木)	14日(水) 15日(木)	13日(水) 14日(木)
有明スポーツセンター 9:00～15:00	7日(日) 8日(月・祝)	11日(日) 12日(月・祝)	16日(土) 17日(日)
深川北スポーツセンター 9:00～15:00	24日(水) 25日(木)	28日(水) 29日(木)	27日(水) 28日(木)

## 第2回 ロコモ度チェック事業

立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25で現在の自身の体力をチェックしましょう！

施設	開催日時	
深川スポーツセンター	11月24日(金)	9:00～13:00
有明スポーツセンター	11月23日(木・祝)	13:00～16:45
東砂スポーツセンター	11月20日(月)	13:00～16:00

## 個人利用向けプログラムも活用して運動を続けましょう！

### ショートエクササイズ [深川北スポーツセンターを除く]

トレーニング室利用者を対象に、20分程度のエクササイズを行います。プログラムのスケジュールは、各施設のホームページでご確認ください。

### マットルームエクササイズ [江東区スポーツ会館]

江東区スポーツ会館のマットルームでは、60分のヨガ、ピラティス、エアロ、ZUMBAなどのエクササイズを実施しています。マットルーム利用料金が必要です。



### プールアドバイスコーナー

中学生以上のプール個人利用者を対象に、泳ぎのアドバイスをいたします。

[江東区スポーツ会館] 火曜19:00～20:00

[亀戸スポーツセンター] 火曜19:00～20:00 ※12月19日までの臨時開催  
水曜19:00～20:00



### プールサービプログラム [東砂スポーツセンター]

プール個人利用者を対象に、30分程度のショートレッスンをいたします。

水泳に挑戦！	火曜 14:00～14:30
フィンを使って泳ごう（初級）	水曜 12:00～12:30（第1・3・5）
フィンを使って泳ごう（中級）	水曜 12:00～12:30（第2・4）
泳法撮影会※レッスンではありません	日曜 18:30～19:00



## 地域クラブ活動 はじまりました！



スポーツ庁および国や都の方針を受けて「地域クラブ活動」がはじまりました。区のホームページで実施プログラムの確認、応募ができます。



## 幼児スペース、キッズスペースの利用を再開しました。

深川スポーツセンター幼児スペース  
深川北スポーツセンターキッズスペース  
利用を再開いたしました。ご活用ください。



## 障害者エンジョイ アクアエクササイズ

10月25日  
より申込開始

日時	11月19日(日) 9:30~11:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	知的障害・精神障害のある方で、自身で歩行可能な 令和5年4月1日現在12歳以上の方
定員	15人 ※申込順
費用	無料
申込	10月25日(水) 9:00より窓口、電話、FAX
締切	11月5日(日) まで



東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、楽しさを、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

## みんなでスポーツフェスタ

11月1日  
より申込開始

日時	12月10日(日) 10:00~15:30 ※最終受付15:00	
会場	江東区スポーツ会館	
種目	オリンピック福岡春菜さんによる 卓球教室	レクリエーションポッチャ教室
対象	小・中学生	どなたでも
定員	72人 ※応募多数抽選	48人 ※応募多数抽選
費用	無料	
申込	11月1日(水) よりWEB、窓口	
締切	11月25日(土) まで (WEBは24:00まで)	

※当日申込みで参加できるイベントも多数  
開催予定です。お楽しみに。  
**みんなで  
スポーツフェスタ**  
2023年12月10日(日) ▶ 10:00~15:30 最終受付15:00



## ポッチャ体験会

11月7日  
より申込開始

日時	11月26日(日) 13:30~15:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学のおおむね5歳以上の方
定員	12人 ※申込順
費用	無料
申込	11月7日(火) よりWEB、窓口、電話
締切	11月21日(火) まで (WEBは24:00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



## ロープクライミング安全講習会

申込受付中

日時	11月11日(土) 9:30~11:30
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生以上
定員	6人 ※申込順 ※5人未満の場合は中止
費用	3,080円
申込	10月16日(月) よりWEB、窓口、電話
締切	定員に達し次第

本講習会を受講いただきますと、深川スポーツセンターのクライミングウォール  
個人利用で、トップロープも利用いただけるようになります。

深川スポーツセンタークライミングウォールの  
個人利用については、ホームページでも情報を  
発信しています。右の二次元コードよりアクセス  
してください。



## ゴルフ体験会

申込受付中

日時	11月16日(木) ※2部制(重複申込不可) 前半13:00~15:00 後半15:00~17:00
会場	深川スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学の中中学生を除く15歳以上 のゴルフ初心者
定員	各10人 ※応募多数抽選
費用	1,000円
申込	10月11日(水) よりWEB、窓口
締切	10月31日(火) まで (WEBは24:00まで)



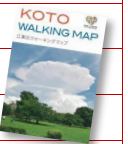
<お問合せは>  
深川スポーツセンター  
〒135-0044 越中島1-2-18  
☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



## ウォーキングマップ活用事業 健スポまち巡りウォーキング

10月25日  
より申込開始

日時	11月23日(木・祝) 13:00~17:00
会場	潮見駅集合、若洲公園解散 ~東京2020大会会場と海風コース~
対象	約13kmを4時間で歩ける方
定員	30人 ※申込順
費用	500円
申込	10月25日(水) よりWEB、電話、窓口
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>  
有明スポーツセンター  
〒135-0063 有明2-3-5  
☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192



## 健康センター 健康講演会「認知症を正しく理解し予防につなげよう」

11月16日  
より申込開始

日時	12月17日(日) 講演13:30~14:15 質問の回答14:15~14:30
講師	東京保健医療専門職大学副学長 リハビリテーション学部作業療法学科教授 草野 修輔 先生
会場	Zoom配信および江東区スポーツ会館、深川北スポーツ センターでのテレビ画面中継配信
定員	Zoom配信 100人 ※申込順 テレビ画面中継配信 各25人 ※申込順
費用	無料
申込	11月16日(木) 9:00よりWEB テレビ画面中継配信参加の場合、各施設窓口・電話
締切	定員に達し次第(申込状況確認は各施設まで)



リハビリテーションの観点から認知症評価と予防指導に関わって  
きた草野修輔先生より、「認知症の種類・症状・評価法」などにつ  
いて解りやすく紹介するとともに、認知症の早期発見や認知症発  
症予防の観点から認知症の前段階である「軽度認知障害  
(MCI)」についてご紹介し、さらに今からできる予防方法・認知  
症に対する心構えなどについてもご紹介いたします。

●Zoomによるオンライン配信です。  
パソコンやタブレット、スマートフォン等からご参加  
いただけます。インターネット環境は、各自でご準備  
ください。当日のZoomへのアクセス方法について  
は、お申込み後メールにてお知らせいたします。  
●インターネット環境が整っていない方は  
以下の2施設にて、テレビ画面中継配信をいたしますので、  
そちらでのご受講をご検討ください。  
・江東区スポーツ会館(北砂1-2-9 ☎03-3649-1701)  
・深川北スポーツセンター(平野3-2-20 ☎03-3820-8730)



## 健康センター 栄養相談・運動相談

11月16日  
より申込開始

事業	栄養相談 (管理栄養士との個別面談)	運動相談 (健康運動指導士との個別面談)
日時	12月3日(日)・24日(日) 10:00~15:30 ※ひとり20分程度	12月3日(日)・24日(日) 13:30~16:30 ※ひとり20分程度
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	無料
申込	11月16日(木) 9:00より電話、窓口	
締切	定員に達し次第	

<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



### お知らせ 施設利用料金、3月31日まで据置き

新型コロナウイルス感染症の影響による施設の利用制限等の  
状況を勘案し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6年4月1日利用  
分からとなりました。



### お知らせ おむつ用ゴミ箱を設置しました

江東区健康センター、江東区スポーツ会館および各スポーツセ  
ンターのおむつ替え台設置箇所に、使用済おむつ用のゴミ箱を設  
置いたしました。施設ご利用の方でなくてもご利用いただけますので、  
ご活用ください。

### お知らせ フィットこうとうNo117は11月15日発行

当社情報紙「フィットこうとうNo117」は、11月15日発行の予定  
です。健康づくり・運動習慣作りの情報、9月30日までに終了した  
区民大会の結果、1~3月開催の第3期教室募集等について掲  
載いたします。



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。  
災害等で、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X(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

