



ジャックボール プリーズ!!

第2回ポッチャ交流大会開催!!

いよいよ来夏に迫ったパリパラリンピックでも正式種目として開催され、東京大会に続く日本人のメダル獲得が期待されるポッチャ。ジャックボールと呼ばれる白いボールを標的に、青いボールと赤いボールを投げ合い、最終的にどちらがジャックボールの近くにボールを置けるかを競うパラスポーツです。

ルールはシンプルですが、相手の邪魔になるところにボールを置いたり、相手のボールだけでなく、標的のジャックボールまで弾き飛ばしたり、技術、戦略、集中力、そして偶然の力で大逆転も狙える奥が深く最後の一投まで楽しめる競技です。個人戦もチーム戦もでき、パラスポーツながら障害の有無を問わず一緒に楽しめるのも魅力の一つです。

昨年度より始まった（公財）江東区健康スポーツ公社主催のポッチャ交流大会では、区民で構成されたチームを募り、予選リーグ、決勝トーナメント形式で行い優勝を目指します。ご家族、ご友人、会社の同僚、学校の生徒・先生などなど、仲間と一緒にみんなで盛り上がりましょう！

参加無料

第2回 ~東京2020大会 レガシー継承事業~

ポッチャ 交流大会

会場：スポーツ会館

令和6年3月20日(水・祝)

9:00~15:00(予定)

TOKYO2020 LEGACY PROJECT
江東区健康スポーツ公社



※ 募集詳細等は、次号に掲載予定です。

◀▲ 第1回大会（令和5年3月開催）の様子。性別、年齢、障害の有無を越えてたくさんのチームが集まり、ポッチャを通じて楽しく交流できる機会となりました。



交流大会に向けた練習の機会にも!

ポッチャ体験会も開催!!

未経験の方にもポッチャの楽しさを体験していただけるよう体験会を開催します！ルールや基本を覚えて、交流大会にエントリーしよう！

施設名	開催日	申込期間	申込方法
江東区スポーツ会館 (北砂1-2-9)	1月21日(日)	1月5日(金) 午前9時 ~1月18日(木)	WEB、電話、窓口 TEL:03-3649-1701
深川北スポーツセンター (平野3-2-20)	2月10日(土)	1月19日(金) 午前9時 ~2月9日(金)	電話、窓口 TEL:03-3820-8730



亀戸スポーツセンターには、ミニポッチャ体験スペースがあります。



亀戸スポーツセンターの1階ロビーには、4分の1サイズコートのミニポッチャ体験スペースが常設されており、どなたでもご利用いただけます。用具は施設に備えているものを貸し出しいたします。事前にご連絡いただければコートの予約もできます。(亀戸8-22-1 TEL:03-5609-9571)

地域クラブ活動をご活用ください。



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、キッズスペースがご利用いただけます。

深川北スポーツセンターには幼児スペース、深川北スポーツセンターにはキッズスペースがございます。ご活用ください。



**亀戸スポーツセンター
新春亀戸子ども会まつり**

当日先着順



毎年恒例となりました、亀戸子ども会連合会と協力して開催する子ども会まつり。令和6年は、手づくりたこ教室、手づくり紙すもう大会、お手玉、あやとり、かざぐるまづくり等、「昔あそび」をテーマに開催します！お楽しみに！

日時	1月7日(日) 10:00~12:00 ※11:30受付終了予定	
会場	亀戸スポーツセンター	
対象	小学生以下	
定員	200人(先着順) ※保護者は定員に含まれません。	
費用	無料	
申込	当日、センター内に受付を設置いたします。	

<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



**フレイル予防
中高年スポーツチャレンジ体験塾**

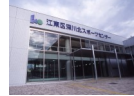
申込受付中

スポーツセンターを活用してフレイルを予防しましょう！

日時	1月15日~3月18日(月曜日・全6回) 10:30~11:30	
会場	深川北スポーツセンター	
対象	50歳以上の方	
定員	35人 ※応募多数抽選(区内優先)	
費用	3,600円	
申込	WEB、窓口、はがきで受付中	
締切	12月28日(木) 必着 ※WEBは24:00まで	

<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



*フレイルとは、年齢とともに気力や体力など心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高いことをいいます。

**フレイル予防
チェアサイズで体カアップ**

12月21日
申込開始

日時	1月17日~3月27日(水曜日・全10回) 9:30~10:30 ※内容により11:00までの回があります	
会場	深川スポーツセンター	
対象	区内在住で60歳以上の方	
定員	20人 ※応募多数抽選	
費用	4,000円	
申込	12月21日(木)よりWEB、窓口、はがき	
締切	1月5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



**健康センター
栄養相談・運動相談**

申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日時	1月21日(日)・27日(土) 10:00~15:30 ※ひと20分程度	1月21日(日)・27日(土) 13:30~16:30 ※ひと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	電話、窓口で受付中	
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



**健康センター 健康講演会：がんを知る2023
「乳がんの最新治療とその後のサバイバーシップ支援について」**

1月16日
申込開始

日時	2月4日(日) 講演 13:30~14:15 質問の回答 14:15~14:30	
講師	公益財団法人がん研究会 有明病院 乳腺外科医長 トータルケアセンター 患者・家族支援部 サバイバーシップ支援室長 医療連携部 地域連携室長 片岡 明美 先生	
会場	Zoom配信および亀戸スポーツセンター、東砂スポーツセンターにて中継サービス(画面で視聴できる)を行います。	
定員	Zoom配信 100人 ※申込順 中継サービス 亀戸SC 25人、東砂SC 10人 ※申込順	
費用	無料	
申込	1月16日(火) 9:00よりWEB 中継サービスでご参加の場合、各施設の窓口・電話へ	
締切	定員に達し次第(申込状況確認は各施設まで)	

がんサバイバーシップ

がんサバイバーとは、がんの診断を受けた後生きていく人々のことを指す言葉です。がんサバイバーが持たれている社会生活面でも様々な問題を、本人だけでなくその周囲の人々や社会全体が協力して乗り越えていくという考えをがんサバイバーシップといいます。(がん研有明病院ウェブサイトより引用)

●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、苦手な方は

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。

- ・亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1 ☎03-5609-9571)
- ・東砂スポーツセンター (東砂4-24-1 ☎03-5606-3171)

Zoom
配信

**東砂スポーツセンター
ノルディックウォーキング体験講習会**

1月15日
申込開始

日時	A日程：2月4日(日) 13:30~15:30 B日程：3月2日(土) 13:30~15:30	
会場	東砂スポーツセンター周辺コース ※A・Bで異なるコースを歩きます。	
対象	中学生を除く15歳以上の方	
定員	各20人 ※申込順	
費用	各1,000円	
申込	A・Bともに1月15日(月)より窓口、電話	
締切	A 1月31日(水)まで B 2月29日(木)まで ※A・Bともに定員に達し次第、順次締切	

<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



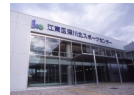
**深川北スポーツセンター杯
ミックスバドミントン大会**

12月21日
申込開始

日時	2月11日(日) 9:00~17:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学の中中学生を除く 15歳以上の男女ペア ※高校生は2部相当以上とする
定員	92組(184人) ※応募多数抽選 江東区バドミントン協会の定める部に相当する、5つの部別で募集します(詳細はホームページにて)。
費用	2,000円/組
申込	12月21日(木)よりWEB 各部別等ご確認の上お申込みください
締切	1月5日(金) 24:00まで

<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



**日本代表選手と一緒に体験しよう！
パラクライミング体験会**

1月11日
申込開始

日時	2月17日(土) 14:00~16:00
会場	深川スポーツセンター
対象	小学生以上
定員	12人
費用	無料(見学可)
申込	1月11日(木)よりWEB、窓口、電話
締切	1月31日(水) 必着 ※WEBは24:00まで

障害別に分けた4つのクラスで、パラクライミングの体験ができます！

お知らせ 年末年始の営業について

江東区スポーツ会館、各スポーツセンター、江東区健康センターの、年内最終営業日は12月28日(木)です。なお、有明スポーツセンターは、換水のため26日(火)以降プールが利用できませんのでご注意ください。年始は、江東区健康センターを除き、1月2日(火)・3日(水)に臨時開館いたします(17時閉館)。1月4日(木)より通常営業です。

※右表の記号：◎通常営業、○プール中止、▲臨時開館、×休館日

	令和5年12月							令和6年1月				
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)
江東区スポーツ会館 スポーツセンター (深川、亀戸、東砂、深川北)	◎	×	◎	◎	◎	×	×	×	×	▲	▲	◎
有明スポーツセンター	◎	×	○	○	○	×	×	×	×	▲	▲	◎
江東区健康センター	◎	×	◎	◎	◎	×	×	×	×	×	×	◎



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。



KOTO City in TOKYO
スポーツと人々が熱いまち 江東区