



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。

# 新生活から新習慣

桜の季節を迎え、新しい生活に向けて準備を進めている方もいるのではないのでしょうか？生活や環境の変化をきっかけに、新しいことをはじめませんか？

区内6か所のスポーツセンターには、プールやトレーニング室、体育室等があり、会員登録の必要なく気軽にご利用いただけます。また、シティランナーに更衣室の貸出もしています。

## 健康づくりに運動習慣を！ お近くのスポーツセンターを活用しよう！



個人利用、団体利用（室場貸切）、教室やイベント事業など、ライフスタイルに合わせてご利用ください。

### ポイント WEBサービスの活用で、スポーツセンターをより使いやすく！

江東区健康スポーツ公社ホームページ  
施設の利用に関する情報、教室やイベント等の情報を公開しています。



個人利用・教室・イベント予約サイト  
一部の個人利用、教室・イベントの事前予約ができます。  
※アカウント登録（無料）が必要です。



### Twitter

施設の混雑状況や、イベントの雰囲気など、リアルタイムの情報を発信しています。



### LINE公式アカウント

お友達登録をしていただきますと、イベント申込等の情報をタイムリーにお届けします。  
※LINEアプリは、各自の責任においてご利用願います。



## 散歩も運動です！ 見どころ満載の江東区を巡ってみよう！



江東区には季節を感じられる公園や河川敷、歴史や文化を感じられる寺社仏閣や歴史的建造物、人情と活気のある商店街など見所がたくさんあります。

区などが発行する様々なタウンマップを手にウォーキングするのも楽しいですよ！



### スポーツセンター紹介

※亀戸スポーツセンターは、4月1日（土）より、全室場の営業を再開します！



※深川スポーツセンターにプールはありません。

### 施設名（所在地）

①	江東区スポーツ会館（北砂1-2-9）
②	深川スポーツセンター（越中島1-2-18）
③	亀戸スポーツセンター（亀戸8-22-1）
④	有明スポーツセンター（有明2-3-5）
⑤	東砂スポーツセンター（東砂4-24-1）
⑥	深川北スポーツセンター（平野3-2-20）
★	健康センター（事務局）※（東陽2-1-1）

※健康センターは会員制の施設ですが、現在新規登録のための健康度測定を中止しています（区の感染症対応のため）。

### お知らせ マスク着用の見直しについて

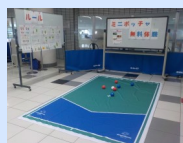
国や都及び区のマスク着用見直しを踏まえ、健康スポーツ公社管理施設のマスク着用ルールを見直しました。詳細はホームページをご確認ください。

※基本的な感染症対策は継続いたしますのでご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



トルコ・シリア地震救援金  
（令和5年5月未まで）

江東区ではトルコ・シリア地震救援金にかかる募金箱を設置しています。お預かりした救援金は日本赤十字社を通じて現地のために使われます。



### いつでも気軽にポッチャを体験できます♪

亀戸スポーツセンターには、通常の4分の1サイズのミニポッチャ体験コーナーがあります（無料）。時間貸しもできますので、ぜひご利用ください。



**お知らせ** 施設利用料金据置き再延長について

令和5年4月1日の利用分から、新料金への改定（引き上げ）が予定されておりましたが、特例的措置の期間を延長する区の方針に伴い、令和5年10月1日利用分からとなりました。



**お知らせ** 有明スポーツセンター熱源停止期間について

熱源供給元の有明清掃工場の稼働停止により、以下の期間全館で空調が効かず、シャワーの温水が出ませんので、ご注意ください。  
停止期間：5月5日(金・祝)から5月26日(金)まで(予定)



感染症対策にご協力をお願いします

手指の消毒 三密の回避 距離の確保

発熱や体調不良のおそれのある場合は、施設のご利用をお控えください。

**赤十字水上安全法 救助員I養成講習**

4月1日  
より申込受付

内容	日本赤十字社の資格が取得できる講習会です。全5日間の日程にて実技と座学を受講し、最終日に検定を実施します(検定合格者のみ資格取得)。
日時	4月26日(水)、27日(木)、28日(金) 5月1日(月)、2日(火)全5日間 各日とも9:30~17:00
会場	深川北スポーツセンター プール・研修室ほか
対象	一定の泳力を有する、満15歳以上の健康な都内の方
定員	30人程度(応募多数の場合は区内優先で抽選)
費用	2,200円(テキスト代・保険代含む)
申込	4月1日(土)からWEBにて
締切	4月14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



Zoom  
配信

**オンライン ヨガ教室 (Zoom)**

WEBにて  
申込順

内容	インターネットで受講いただくヨガ教室です。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。
日時	4月9日(日)~6月25日(日) 10:00~11:00(日曜日・全10回)
会場	「Zoom」を用いたオンライン教室です
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	46人(申込順)
費用	5,700円
申込	WEBにて受付中
締切	定員に達し次第(申込状況確認は東砂SCまで)

オンライン会議アプリ「Zoom」を用いたオンライン教室です。受講環境(インターネット環境等)をご確認の上、お申込みください。WEB予約サイトでお申込みを受け付けています。



**健康センター 栄養相談・運動相談**

3月25日  
より申込順

内容	<栄養相談> 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	<運動相談> 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	4月15日(土)・23日(日) 10:00~15:30
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	3月25日(土)9:00より電話・窓口にて	
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



**ゴールデンウィーク開催イベント募集が始まります♪**

<b>日</b> 4月30日	<b>亀戸スポーツセンター</b> 4月1日 より申込受付	<b>水</b> 5月3日	<b>深川北スポーツセンター</b> 4月11日 より申込受付
事業	かけっこ教室	事業	親子かけっこ教室 小学生かけっこ教室 親子卓球教室
時間	9:30~10:30 10:40~11:40	時間	9:30~10:30 10:45~11:45 13:30~15:00
会場	亀戸スポーツセンター 大体育室	会場	深川北スポーツセンター 体育室
対象	小学1~3年生 小学4~6年生	対象	小学1~3年生と保護者 小学4~6年生 小学生と保護者
定員	30人 30人	定員	15組(親1人に子2人まで) 30人 15組(親1人に子2人まで)
費用	1,000円 1,000円	費用	2,000円(子2人+500円) 1,000円 2,000円(子2人+500円)
申込	4月1日(土)より、WEB・往復はがき・窓口にて	申込	4月11日(火)より、WEBにて
締切	4月15日(土)必着(応募多数の場合は区内優先で抽選)	締切	4月21日(金)24:00まで(応募多数の場合は区内優先で抽選)

※小学生の学年はイベント開催日の学年です。

**水** 5月3日 **東砂スポーツセンター** 4月16日より申込順

事業	ヨガトライアル
日時	3日 13:00~14:00 4日 10:00~11:00
会場	東砂スポーツセンター 大体育室
対象	区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上の方
定員	50人 50人
費用	570円 570円
申込	4月16日(日)9:00より、電話・窓口にて(申込順)
締切	定員に達し次第(申込状況確認は東砂SCまで)

**金** 5月5日 **江東区スポーツ会館** 4月1日より申込受付

事業	マインドフルネス	モーニングヨガ	筋膜リリース
時間	7:30~8:30	9:30~10:30	11:00~12:00
会場	江東区スポーツ会館 剣道場		
対象	中学生を除く15歳以上の方		
定員	30人	30人	30人
費用	500円	500円	500円
申込	4月1日(土)より、WEB・往復はがき・窓口にて		
締切	4月16日(日)必着(応募多数の場合は区内優先で抽選)		

<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

<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



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。

