



目指せ！運動の習慣化！

意外と難しい運動の習慣化

昔から「三日坊主」という言葉があるくらい、人は熱い気持ちをもって新しい物事を始めても、モチベーションを維持して継続することは、なかなか難しいものです。

健康を気にして運動を始めようという方の中には、これまで全然運動をしてこなかった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

気合の入っている初日は、意外と運動できてしまうのですが、思っていたより疲れが抜けなかったり、頑張りすぎて「もうやりたくない」という気持ちになってしまったり、「今日は休養して、また明日から始めよう」と永遠の休養に入ってしまうがちです。

令和5年度、江東区健康スポーツ公社では、そんな皆さまが無理なく運動習慣を身につけられる事業を始めます。

その名も「私の健康プロジェクト」！

3か月間、ひとりひとりの目的に合わせて管理栄養士による食生活や、運動指導のプロによる専門的なアドバイスによって、食事と運動の両面からあなたの健康をサポートいたします（パーソナルトレーニングではありません）。

スポーツセンターや健康センターでは、運動習慣を身につけていただくための、個人利用や各種スポーツイベント等多様な場所と機会をご用意してあなたの健康プロジェクトをお待ちしています。

習慣化するためのポイント

- ・無理をしない（自分を知る）
- ・専門家のアドバイスを受ける
- ・楽しむ！



私の健康プロジェクト



スポーツセンター等を活用し楽しく無理なく運動習慣を身につける事業です

施設名	実施期間(予定)	申込期間
有明スポーツセンター	8月5日(土)～10月31日(火)	申込受付中
東砂スポーツセンター	8月26日(土)～11月26日(日)	8月6日(日) より申込順
亀戸スポーツセンター	9月1日(金)～11月30日(木)	
江東区スポーツ会館	9月9日(土)～12月3日(日)	8月16日(水) より申込順
深川北スポーツセンター	9月5日(火)～12月6日(水)	
深川スポーツセンター	9月9日(土)～12月10日(日)	

既に運動を始めている方へ



健康センター 栄養相談・運動相談



既に運動を始めている方も、定期的に体組成を確認して運動強度を見直したり、食生活の見直しをすることをおすすめします。

栄養相談 ※個別で20分程度	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	月2回実施 各8人定員 ※要事前予約(申込順)
運動相談 ※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	毎月2回実施 各6人定員 ※要事前予約(申込順)

お問合せ：江東区健康センター（東陽2-1-1）電話03-3647-5402 FAX03-3647-5048

忙しくて時間が作れない方へ

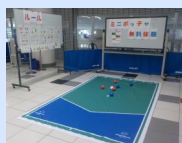
出勤前の朝時間に活動してみませんか

事業	朝活水泳教室	朝活ヨガ
日時	9月5日～26日(火曜日、全4回) 7:00～8:00	9月8日～29日(金曜日、全4回) 7:30～8:15
会場	江東区スポーツ会館	深川スポーツセンター
対象	30代～50代の方で25m以上泳げる方	30代～50代の方
定員	25人※応募多数抽選(区内優先)	30人※応募多数抽選(区内優先)
申込	8月1日(火) 9:00より、WEB・窓口・往復はがきにて	
締切	8月18日(金) 24:00	8月13日(日) 24:00

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。



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。



**東京2020大会レガシー継承事業
クライミングチャレンジ大会**

7月21日
より申込開始

コース	スタートコース	チャレンジコース
日時	8月27日(日) 13:00~15:00	8月27日(日) 15:30~17:30
会場	深川スポーツセンター クライミングウォール	
対象	小学1~6年生	小学3~6年生
定員	25人 ※応募多数抽選(区内優先)	20人 ※応募多数抽選(区内優先)
費用	2,000円	2,000円
申込	7月21日(金)9:00よりWEB・窓口・はがき	
締切	8月10日(木)24:00	

**バラスポーツの日イベント
卓球クリニック**

7月21日
より申込開始

日時	8月20日(日) 9:30~12:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	どなたでも
定員	60人※応募多数抽選(区内優先)
費用	無料
申込	7月21日(金)9:00より WEB
締切	8月11日(金)24:00

東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、便しさも、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

掲載事業へのお問合せは以下の各施設まで

施設名	所在地	TEL / FAX
① 江東区スポーツ会館	北砂1-2-9	03-3649-1701 03-3649-3123
② 深川スポーツセンター	越中島1-2-18	03-3820-5881 03-3820-5884
③ 亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	03-5609-9571 03-5609-9574
④ 有明スポーツセンター	有明2-3-5	03-3528-0191 03-3528-0192
⑤ 東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	03-5606-3171 03-5606-3176
⑥ 深川北スポーツセンター	平野3-2-20	03-3820-8730 03-3820-8731
⑦ 健康センター(事務局)	東陽2-1-1	03-3647-5402 03-3647-5048



7月21日
より申込開始

事業	江東区スポーツ会館 上達への道~卓球~
期間	9月6日~9月29日 (水曜日・金曜日、全8回)
時間	19:00~20:30
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	40人※応募多数抽選(区内優先)
費用	4,500円
申込	7月21日(金)9:00より WEB・窓口・はがき
締切	8月10日(木)24:00

8月1日
より申込開始

事業	亀戸スポーツセンター 卓球クリニック
期間	9月10日(日) ※単日のイベントです
時間	9:30~12:00
対象	中学生以上の方
定員	48人※応募多数抽選(区内優先)
費用	1,000円
申込	8月1日(火)9:00より WEB・窓口・はがき
締切	8月15日(火)24:00

8月1日
より申込開始

事業	深川北スポーツセンター 藤井寛子さんに学ぶレベルアップ卓球
期間	9月3日~令和6年2月18日 (日曜日、全9回)
時間	10:45~12:00
対象	中学生を除く15歳以上の 卓球中級者~上級者
定員	25人※応募多数抽選(区内優先)
費用	13,500円
申込	8月1日(火)9:00より WEB・窓口・はがき
締切	8月18日(金)24:00

8月1日より
申込開始

事業	区民ゴルフ大会
日時	10月31日(火)6:45~
会場	若洲ゴルフリンクス
対象	区内在住で18歳以上の アマチュアゴルファー
定員	200人
費用	キャディ付き17,000円 キャディなし14,000円 ※キャディ希望なしでのエントリー可
申込	8月1日(火)より、 WEB・往復ハガキにて※抽選
締切	8月21日(月)24:00

もっと早く走れるようになりたい！ランニング特集！

事業	8月11日 より申込開始	7月26日 より申込開始	8月1日 より申込開始	9月1日 より申込開始
事業	江東区スポーツ会館 ランニング講習会	東砂スポーツセンター ランニングクラブ2023	亀戸スポーツセンター ハーフマラソン対策講座	深川北スポーツセンター ジョギング講習会
期間	9月27日~11月15日 (水曜日、全8回)	9月3日~11月19日 (日曜日、全12回)	9月9日~11月18日 (土曜日、全8回)	10月1日~12月10日 (日曜日、全8回)
時間	19:00~20:30	9:00~11:00	7:30~9:00	13:30~15:00
対象	区内在住・在勤・在学で 18歳以上の方	江東シーサイドマラソン大会に エントリー予定でランニング 初級~中級程度の方	区内在住・在勤・在学で ハーフマラソンを2時間前後での 完走を目指す方	中学生を除く15歳以上の方
定員	25人※応募多数抽選	20人※申込順	25人※応募多数抽選	25人※応募多数抽選(区内優先)
費用	9,600円	18,000円	12,000円	9,600円
申込	8月11日(火)9:00より WEB・窓口	7月26日(水)9:00より WEB・電話・窓口	8月1日(火)9:00より WEB・窓口・はがき	9月1日(金)9:00より WEB・窓口・はがき
締切	8月31日(木)24:00	定員に達し次第	8月15日(火)24:00	9月15日(金)24:00

事業	7月21日 より申込開始	8月5日 より申込開始
事業	江東区スポーツ会館 親子かけっこ塾	有明スポーツセンター 親子かけっこ塾
日時	8月19日(土) 10:00~11:15	9月10日(日) 10:00~11:30
対象	小学1・2年生と保護者	小学生と保護者
定員	30組 ※応募多数抽選(区内優先)	30組※申込順
費用	1組2,000円	1組2,000円 ※子2人の場合2,500円
申込	7月21日(金)9:00より WEB	8月5日(土)9:00より WEB
締切	7月31日(月)24:00	定員に達し次第

お知らせ 深川スポーツセンター第2多目的室

深川スポーツセンター1階のこれまでレストランとしてご利用いただいていた場所が、11月より「第2多目的室」として生まれ変わります(従来の多目的室は「第1多目的室」に名称変更します)。



お知らせ プール夏季営業7月19日~8月31日

7月19日(水)から8月31日(木)まで、区民体育館のプールは9:00より営業いたします(通常は9:30)。土日祝日は混雑し、お待ちいただく場合がございますので、ご了承ください。
※深川スポーツセンターにはプールはありません。

お知らせ フィットこうとう7月号発行しました

健康スポーツ公社情報紙「フィットこうとう」を7月20日に発行いたしました。区内プール施設や、プールの管理について特集しています。9月からの第2期教室についても掲載しています。ぜひご覧ください。



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。フォローをお願いします。



KOTO City in TOKYO
スポーツと人々が熱いまち 江東区