

フィット

こうとう M I N I

2025年

8月20日
—
9月19日

応援します！あなたの健康づくり

編集・発行



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2-1-1

TEL 3647-5402 FAX 3647-5408

<https://www.koto-hsc.or.jp/>

デフスポーツイベントが盛りだくさん!!

8/31(日)締め切り!

開会式・閉会式は抽選!

11月15日(土)、11月26日(水)に
東京体育館で行われる、開会式及び閉会式
のチケットは抽選です(無料)!
締め切りは8月31日(日)!
一般席、ファミリー優先席、
車いす席があります!



9/23(火・祝)開催!

みんなでスポーツフェスタ

今年のみんなでスポーツフェスタは、
「デフリンピック応援イベント」!
9月23日(火・祝)、深川スポーツセン
ターを会場に開催します! トップアスリ
ートやお笑い芸人と一緒に、デフスポ
ーツ体験(申込不要)や、ものづくりワ
ークショップ(要事前申込)に楽しくご参加
いただけます!
詳しくはホームページを
ご確認ください!



10/18(土)・19(日)開催予定!

デフスポーツまつり

(江東区民まつり中央まつり内)

都立木場公園を会場に、毎年10月に開催される
「第43回江東区民まつり中央まつり」にて、
2種のデフスポーツを体験できる、デフスポ
ーツまつりを開催予定です!

詳細は時期が近くなりましたら江東区ホー
ムページや健康スポーツ公社ホームページにて
お知らせいたします!



11/15(土)~26(水)

デフリンピック開幕!

▼東京2025デフリンピック大会エンブレム

TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS

東京2025デフリンピックの各種競技は、
事前申込なく、どなたでも無料で観戦できます!

▶詳しくは、東京2025デフリンピック
公式サイトをご確認ください。



江東区では観戦ツアーを開催!

江東区ではデフリンピック開催期間中
に、区内3会場にて江東区民を対象とした
大会観戦ツアーを開催いたします!

詳細は10月頃に区報や
江東区ホームページにて
お知らせいたします!



「令和6年度能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し
義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字
社を通じて被災者支援に使われます。



こうとう
健康チャレンジ
参加者募集中!



**健康センター
健康度測定**

申込受付中

日程	8月30日(土)、9月15日(月・祝)、20日(土)、27日(土)、29日(月)
時間	8:50～10:00 ※受付時間(一人2時間程度かかります)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	各日10人
費用	7,000円 ※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて ※申込順
締切	定員に達し次第

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**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
日程	8月31日(日)、9月7日(日)	15日(月・祝)
時間	10:00～15:20 (一人20分程度)	13:30～16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	どなたでも	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて ※申込順	
締切	定員に達し次第	

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**有明スポーツセンター
有明まつり 2025
※ブース出店予定**

当日申込

日程	9月20日(土)
時間	12:00～17:00
会場	有明ガーデン (有明2-1-8)
対象	どなたでも
費用	無料
申込	当日参加



**健康センター
こうとう健康チャレンジイベント
デューク更家氏に学ぶ！
ウォーキング教室**

8月21日
より受付開始

日程	9月20日(土)
時間	14:00～16:00
会場	深川スポーツセンター
対象	18歳以上の江東区民 (こうとう健康チャレンジ登録者)
定員	70人
費用	無料
申込	こうとう健康チャレンジアプリより ※応募多数抽選
締切	9月4日(木)

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**亀戸スポーツセンター
亀戸SC
ランニングクラブ2025**

申込受付中

日程	9月27日～12月20日 土曜日全8回
時間	7:30～9:00
会場	小松川大橋付近
対象	ハーフマラソンで2時間前後を目指す方
定員	25人
費用	12,000円
申込	電話・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

亀戸スポーツセンター
〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



**深川スポーツセンター
シーカヤック教室**

8月21日
より受付開始

日程	9月27日(土)・28日(日)の2日間
時間	10:00～15:00
会場	東京海洋大学越中島キャンパスの港
対象	中学生を除く15歳以上の区民
定員	20人
費用	8,000円
申込	8月21日(木)より WEBにて ※応募多数抽選
締切	9月5日(金) 24:00まで

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



**深川スポーツセンター
シニアスポーツ吹矢教室
～ねりんピック事業～**

8月21日
より受付開始

日時	9月27日～10月25日 土曜日全5回
会場	深川スポーツセンター
対象	60歳以上の男女
定員	20人
費用	2,000円
申込	8月21日(木)より WEB・往復はがき・窓口にて ※応募多数抽選
締切	9月12日(金) 必着 WEBは24:00まで

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



**江東区民スポーツ大会
区民ゴルフ大会**

申込受付中

日時	10月14日(火)
会場	若洲ゴルフリンクス
対象	江東区内在住・在勤で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(プランA) キャディなし:14,000円(プランB)
申込	WEBにて ※応募多数抽選
締切	8月31日(日) 24:00まで

有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



**Zoom 健康センター 健康講演会
『骨からはじめる健康美
～今からできる骨粗しょう症対策～』**

9月15日
より受付開始

骨粗しょう症は高齢期だけでなく、40代からの予防が重要です。
本講演会では、骨の健康に欠かせない「食事」と「生活習慣・運動」の2つの側面から、専門家が分かりやすく解説します。

第1部:未来のわたしをつくる「ホネ活」
第2部:骨美人のヒケツ

◎サテライト会場を希望の方はこちら

亀戸スポーツセンター
亀戸8-22-1 ☎5609-9571【定員15人】
東砂スポーツセンター
東砂4-24-1 ☎5606-3171【定員20人】
深川北スポーツセンター
平野3-2-20 ☎3820-8730【定員20人】

日程	10月4日(土)
時間	13:30～15:50 第1部:13:30～ 第2部:14:50～
講師	第1部:米澤 須美先生 第2部:富田 義人先生
会場	①オンライン(Zoom配信) ②スポーツセンター(サテライト)
定員	①100人 ②左記のとおり
申込	9月15日(月・祝)13:00より①WEB ②各会場電話・窓口 ※申込順
締切	定員に達し次第

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**健康センター
令和7年度秋の健康づくり講座 (10月～12月)**

9月1日
より受付開始

令和2年以降、4階研修室での開催を中止しておりました健康センターの「健康づくり講座」が、この秋より再開します！対象は中学生を除く15歳以上の方で、健康センターの会員でなくてもご参加いただけます！詳しくは館内配布のチラシやホームページにて！



申込締切 9月14日(日) 必着	結果送信日 9月17日(水)	支払締切 9月30日(火) 20:00	追加申込受付開始 9月24日(水) 10:00
------------------------	-------------------	---------------------------	-------------------------------

日程	10月7日(火)～12月25日(木)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
申込	WEB・往復はがき・窓口
締切	9月14日(日)必着 WEBは24:00まで

※チラシの画像に掲載されている講座は本紙発行時点のものです。
講座内容が変更となる場合がございますのでご了承ください。

おしらせ 貸出器具の一部有料化について

団体利用における一部の貸出器具につきまして、令和7年10月1日利用分より有料化いたします。
有料化により得た収益は、器具等の更新(買換え)費用に充てるなど、今後もサービス向上に努めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



おしらせ 江東区スポーツ会館の改修について

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を行っています。なお、工事期間中(令和8年3月末予定)は休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



おしらせ 有明スポーツセンター熱源停止について

有明スポーツセンターの熱源供給元である清掃工場の定期点検により、以下の期間プール休場および空調が停止します。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。
熱源停止期間：11月6日(木)～12月19日(金)



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。

