9月25日 デフリンピックまで **51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 FAX3647-5408 https://www.koto-hsc.or.jp/



季節の変わり目こそ『有酸素運動』

夏から秋への急激な気温や湿度の変化で食欲不振や睡眠不足など、体調がすぐれない日はありませんか?夏バテならぬ「秋バテ」の解消には、自律神経を整えるため、①お風呂にゆっくり浸かる、②温かいものを食べる、③十分な睡眠をとる、④適度な運動(有酸素運動)をすることが効果的だと言われています。日常生活に有酸素運動を取り入れてみましょう!

※参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023







息が弾み汗をかく程度の運動を调60分以上行うことが推奨されています。

運動を習慣化することが大切です『スポーツセンターで効果的に』

● トレーニング室を活用しよう!

各スポーツセンターに有酸素系マシンを取り揃え ています。天候に左右されずにマイペースで運動 を続けられます。





● ランニングステーションも便利!

各スポーツセンターを拠点にランニングをされる方に、更衣室とシャワーを貸し出すランニングステーション事業を実施しています。



● 毎日の運動でポイントゲット! こうとう健康チャレンジ開催中!

今年は商品ゲットのチャンスが2回あります! 第1回応募期間は10月1日(水)~10月20日です(月)! ※5,000ポイント/ロ、一人3口まで

「令和6年能登半島地震」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。







健康センター 秋の健スポまつり in東京イースト21

14:00~14:30

9月25日 より申込開始

東砂スポーツセンター ハロウィンWA踊り

亀戸スポーツセンター 9月29日 ウォーキングマップ活用事業 より受付開始

10月2日 より受付開始

「秋の川沿いウォーキング」

	運動相談、体験レッスン、お試しフラダンス等を実施します。						
	栄養相談	運動相談	簡単健康チェック※				
管理栄養士との個人面談で 食生活で気になることを相談		体組成測定を行い、健康運 動指導士が運動についてアド	骨密度測定・握力測定・長 座体前屈を行います。				
	できます。	バイスします。	※雨天中止				
	13:00~15:30	13:00~15:30	13:00~15:30				
	フローヨガ(立位&チェア)	リズムエクササイズ	フラダンス発表会みんなで踊ろう				
	[体験レッスン]※雨天中止 立位ポーズを中心にヨガ体験	[体験レッスン]※雨天中止 リズムに合わせ頭の体操を取	フラダンスの発表会と、誰でも 参加できるお試しフラダンスで				

り入れたエクササイズです。

10月12日(日)に、東京イースト21内「イースト21プラザ」(東陽6-3-2) を会場に栄養相談。

固健康センター

を実施します。

〒135-0016 東陽2-1-1 ₹3647-5402 FAX3647-5048



※のイベントを除く全てのイベント も空きがあれば当日でもご参加 いただけます。

す。※雨天中止

11月3日(月・祝)予備日:11月9日(日)



13:00~13:45

日程 10月25日(土) 時間 14.00~16.00 会場 東砂スポーツセンタ どなたでも 対象 定員 100人 費用 100円 9月29日(月)10:00より 申込 WEB、電話、窓口にて ※申込順 締切 定員に達し次第

固東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1 \$5606-3171 FAX5606-3176



10月15日



固亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1 ☎5609-9571 FAX5609-9574



少年少女スポーツ教室 少年少女 バスケットボール教室

10:00~16:00

時間

対象

定員 80人

費用 無料

由込

締切

日程 11月3日(月·祝)、9日(日) 全2回

深川北スポーツセンター

区内在住の小・中学生

10月1日(水)よりWEBにて

※応募多数抽選

10月17日(金) 24:00

10月1日 より受付開始

少年少女スポーツ教室 少年少女 軟式野球教室

9:00~12:00

200人

無料

間事務局(健康センター内)

☎3647-5402 **FAX**3647-5048

〒135-0016 東陽2-1-1

夢の島少年野球場

区内在住の小学生

※応募多数抽選

10月17日(金) 24:00

10月1日(水)よりWEBにて

時間

対象

定員

費用

由込

締切

14:40~15:10

10月1日 より受付開始

00

有明スポーツセンター 着衣で背浮き講習会 より受付開始

日程	11月5日(水)
時間	18:10~20:10
会場	有明スポーツセンター
対象	おむつの取れた3歳以上※小学3年生 以下は保護者同伴、小学4~6年生 は2人以上1組での参加可
定員	25人
費用	無料

10月15日(水)9:00よりWEBにて

締切 定員に達し次第 固有明スポーツセンター

※申込順

申込

〒135-0063 有明2-3-5 ☎3528-0191 FAX3528-0192



深川スポーツセンター 産後ママヨガ withベビー体験会

9月21日	
より受付開始	

日程	11月8日(土)
時間	10:00~11:00
会場	深川スポーツセンター
対象	2~7か月頃の赤ちゃんとママ
定員	20組
費用	1,000円
申込	9月21日(日)よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	10月7日(火) 24:00

閻深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

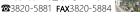
スポーツの日イベント開催

10月13日(月・祝)スポーツの日は各ス

ポーツセンターにて様々なイベントを開催しま

す。事前申込が必要なもの、当日参加可

能なもの等ございますので、ホームページにて



深川スポーツセンター ゴルフ体験会

闘事務局 (健康センター内)

☎3647-5402 **FAX**3647-5048

〒135-0016 東陽2-1-1



日程	11月13日(木)	
時間	①13:00~15:00 ②15:00~17:00	
会場	深川スポーツセンター	
対象	江東区内在住、在勤、在学で、中学 生を除く15歳以上のゴルフ初心者	
定員	①②ともに10人	
費用	1,000円	
申込	10月1日(水)よりWEB、往復はがき、 窓口にて※応募多数抽選	
締切	10月22日(水)※WEBは24:00	

固深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18 ☎3820-5881 FAX3820-5884 🌉



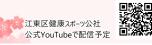
テフリンピック応援動画を 配信します!!

~東京デフリンピックを応援しよう ~



来る11月15日(土)より開催される、世界的 スポーツイベント「デフリンピック」! 公社では. 大会の魅力や手話での応援方法などをお伝 えする応援動画を配信いたします!

日本初開催の本大会、3種目を開催する 江東区から盛り上げていきましょう!



フィットこうとうNo.124発行 9月15日(月・祝)に、当公社情報紙

『フィットこうとう』No.124を発行いたしまし た。区内公共施設や広報スタンドほか、 当公社のホームページにてご覧いただけま







深川っ子運動会 (深川SC)

ご確認ください。





東砂SC名物!! ゴザ走り

おしらせ 貸出器具の一部有料化(申込受付中)

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。 現在10月以降利用分の申込を受付ております。貸 出し可能な器具は施設により異なります。





おしらせ 江東区スポーツ会館の改修ついて

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6年10月~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では、11/6(木)~12/19(金)の

問 熱源供給元の清掃工場定期占給のためプール体 場および空調の停止を行います。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





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。

