

フィット

こうとう M I N I

2025年

10月20日

デフリンピックまで
26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/>



想いはきっと伝わります!!

9/23（火・祝）に深川スポーツセンターで開催したデフリンピック応援イベント「第10回みんなでスポーツフェスタ」での手話エンターテインメント発信団oioiさんによる手話ワークショップでは、「家」と「Yeah」をかけた手話「いえ〜!!」で盛り上がりました！伝えたい気持ちがあれば、想いはきっと伝わります！どんどん伝えていきましょう！



東京2025デフリンピック
大会エンブレム



「家」と「yeah」をかけた「いえ〜!!」
で気軽に盛り上がっていきましょう!!

check

ユニバーサルチャットボードを携帯しよう

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団より発行されているユニバーサルチャットボードは、きこえる・きこえない、または使用する言語が異なる人同士でも、かんたん・迅速に意思疎通を図ることができるツールです。

ボードには、指差して伝達できる様々なマークや、筆談・コミュニケーションスペースがあります。



◀A4版のダウンロード
はこちら



提供：(公財)東京都スポーツ文化事業団デフリンピック準備運営本部

4つ折りでコンパクトなA6になるものもあります。大会期間中ポケットに忍ばせて、いつでもどこでも世界中の方々とコミュニケーションしてみましょう！

A4・A6判いずれも区内スポーツセンターおよび健康センターで配布中です。

(※数に限りがございます)

A6版のダウンロード
はこちら



提供：(公財)東京都スポーツ文化事業団デフリンピック準備運営本部

check

手話言語を覚えてみよう

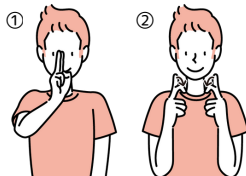
『ありがとう』



- ① 左手の甲の上に、指をそろえた状態の右手を置く。
- ② 自分の顔の方へ右手を上げる。

※日本の手話言語です

『こんにちは』



- ① 立てた人差し指と中指を額にあて、時計の12時の位置を表す。
- ② 向かい合わせて立てた両手の人差し指を折り、あいさつの表現をする。

※日本の手話言語です

「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!



東京2025デフリンピックがいよいよ開幕！

開催期間：令和7年11月15日(土)～11月26日(水)

観戦ツアーに参加してデフリンピックを応援しよう！

【江東区主催】

東京2025デフリンピック観戦ツアー

江東区では、デフスポーツや手話も学べるデフリンピックの観戦ツアーを開催！

対象競技は江東区内で実施されるテニス・ゴルフ・水泳の3種目です。音のない世界で繰り広げられる静かな熱戦を家族やお友達と一緒に体感しませんか？

お申込み等の詳細については、区のホームページにてご確認ください。



申込締切10/31(金)

東京2025デフリンピック観戦ツアー参加者募集！
申込締切 10/31(金)
観戦日：11月16日(日) 有明テニスの森
ゴルフ：11月19日(水) 若洲ゴルフリンクス
水泳：11月23日(日) 東京アクアティクスセンター
観戦料：1000円
観戦料には、観戦チケット、観戦グッズ、観戦ツアー参加費が含まれます。

「サインエル」で

デフアスリートに想いを届けよう！

「サインエル」とは、きこえない・きこえにくいアスリートのために、全ての人がデフアスリートに想いを届けることができるよう、目で世界を捉える人々の身体感覚と日本の手話言語をベースに創られた新しい応援スタイルです。デフアスリートに想いを届けるためにサインエルを送ってデフリンピックを一緒に盛り上げていきましょう。



©東京都

サインエルは日本の手話言語をベースに複数の動きを組み合わせた、「行け！」「大丈夫 勝つ」「日本 メダルをつかみ取れ！」の3つの基本要素から構成されています。



東砂スポーツセンター ハロウィンWA踊り

申込受付中

日程	10月25日(土)
時間	14:00～16:00
会場	東砂スポーツセンター
対象	どなたでも
定員	100人
費用	100円
申込	WEB・窓口・電話にて ※申込順
締切	定員に達し次第

東砂スポーツセンター
〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX5606-3176



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	10月26日(日)、 11月16日(日)、30日(日)	
時間	10:00～15:20 (1人20分程度)	13:30～16:20 (1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



健康センター 健康度測定

申込受付中

日程	11月8日(土)、15日(土)、17日(月)、 29日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (1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 令和7年度秋の健康づくり講座 追加申し込み受付中！

秋の講座（10月～12月）より、健康センター4階会議室での開催を再開いたしました。本講座につきましては、健康センター会員でなくともご参加いただけます。募集状況はホームページにてご確認ください。

日程	10月～12月
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
申込	窓口にて ※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



東京ユナイテッドバスケットボールクラブ と「地域連携に関わる連携協定」 を締結いたしました！！



この度、公益財団法人江東区健康スポーツ公社は、令和7年9月1日付で東京ユナイテッドバスケットボールクラブ（本拠地：江東区）と地域連携に関わる連携協定を締結いたしました。



令和7年度 スポーツボランティア研修 ～リーダーシップを学ぶ～

申込受付中

日程	12月6日(土)
時間	13:00～17:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	スポーツボランティア研修を受講されたことがある方、またはスポーツボランティア活動経験のある方
定員	40人
費用	1,000円
申込	「ぼ活！」サイトにて
締切	11月22日(土) 17:00まで

本研修会を修了し、公社のスポーツボランティアに登録をいただきますと、区や公社主催のスポーツイベント等でスポーツボランティアとして活動できます。



スポーツ会館 健スポまち巡り ウォーキング

11月5日
より受付開始

日程	12月7日(日)
時間	10:00～12:00（予定）
コース	深川スポーツセンターを出発地点とした 区内5km程度のコース
対象	5km程度歩く体力のある中学生以上の方
定員	12人
費用	500円(保険料含む)
申込	11月5日(水)9:00より WEB、窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

江東区スポーツ会館
〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701 FAX3649-3123



高校生等料金でのご利用に際する 身分証明書の提示について

令和7年11月1日より高校生等料金で施設をご利用になられる際には、顔写真付きの身分証明書の提示が必要となります。顔写真付きの身分証明書を提示いただけない場合は、一般料金となりますのでご注意ください。ご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、公平・公正な施設運営にご理解ご協力をお願いいたします。

【顔写真付き身分証明書の例】

- ・マイナンバーカード
- ・運転免許証等
- ・パスポート
- ・学生証 等



※高校生等とは
15歳に達する日以後の最初の4月1日から
18歳に達する日以後の最初の3月31日まで
の間にある方です。

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した。現在、申込を受けております。貸出し可能な器具は施設により異なります。詳細は、各施設にお問合せください。



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)の間、熱源供給元の清掃工場定期点検のためプール休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す。



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。

