

フィット

こうとう MIN I

2026年

1月20日
|
2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/>

冬こそ水分補給！

寒い冬は汗をかくことが少なく、のども乾きにくいことから、水分補給を忘れがちです。しかし、冬の空気はとても乾燥しており、呼吸や皮膚からは知らないうちに水分が失われています。さらに暖房の効いた室内では、体の中は実はカラカラの状態に。水分不足は、冷えや、風邪をひきやすくなるなどの体調不良の原因にもつながります。元気に過ごすために、日常生活に一工夫加え、意識的に水分補給をしていきましょう。



量でなく回数を意識しよう！

例として「1日1.2ℓ」より、「1日6～8回（杯）こまめに」などとした方がより実行しやすくなります。



マイボトルを目につく場所に置こう！

マイボトルやマグカップを机の定位置に置くことで、見える（＝思い出す）仕掛けづくりをしましょう。キッチンや洗面台に「飲み物専用コップ」を常設するのも良いでしょう。



行動とセットにしよう！

水分補給を「特別なこと」にしないことがコツです。

- 朝起きたらコップ1杯
- 歯みがき後にひと口
- 外出前/帰宅後にコップ1杯
- 入浴前後にコップ1杯

など



冬向けの飲み方をしよう！

白湯、常温水などにし、冷たい飲料を無理に選ばないことがコツです。また、のどが渇く前にこまめに少量補給することも重要です。

体を冷やさないことで
継続しやすくなります。



第80回江東区民スポーツ大会

開催要項の条件を満たす江東区民であれば参加できる公式戦、「江東区民スポーツ大会」。令和8年度大会は、第80回という節目の大会です。日頃の成果を試すのはもちろん、仲間と気軽に初めての種目に挑戦することもできます。

開催種目、申込方法等の詳細は2月下旬から「こうとう区報」と当公社ホームページにてご案内予定です。なお、申込は区内各スポーツセンターでの受付を予定しています。※種目により、WEB申込のみ、または受付施設が異なる場合があります。

現在、前回大会の情報がホームページにて、ご確認いただけます。
第80回大会のご参考にどうぞ。



2月下旬申込開始

「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。



公社ホームページにバナー広告を載せてみませんか？



掲載料金、申込方法等の詳細はホームページにてご確認ください。



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	2月1日(日)、15日(日) 3月1日(日)、15日(日)	
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	中学生を除く15歳以上	
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	2月7日(土)、16日(月)、21日(土)、 3月7日(土)、14日(土)、16日(月)、 21日(土)
時間	8:50～10:00 (一人2時間程度)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上
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
健康講演会

申込受付中

～がんが見つかったも怖くない!自分らしく生きるための最新情報～

日程	2月11日(水・祝)
時間	13:30～14:30
会場	健康センター、Zoom配信 (各会場サ ライト有)
対象	どなたでも
定員	対面50人、オンライン80人
費用	無料
申込	詳細はホームページにて
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



東砂スポーツセンター
ゴルフ体験会

申込受付中

日程	2月21日(土)
時間	①13:00～15:00 2部制 ②15:00～17:00 (重複申込不可)
会場	東砂スポーツセンター 2階大体育室
対象	区内在住、在勤、在学の15歳以上の ゴルフ初心者の方 (中学生を除く)
定員	各10人
費用	1,000円
申込	1月15日(木)9:00より窓口・電話にて ※申込順
締切	2月1日(日)もしくは定員に達し次第

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



東砂スポーツセンター
こどもの靴の選び方と
走り方講座

申込受付中

日程	2月23日(月・祝)
時間	①13:15～14:15、②15:10～16:10 ※14:20～15:05①・②共通
会場	東砂スポーツセンター 2階大体育室
対象	①年長・小学1年生の子と保護者 ②小学2・3年生の子と保護者
定員	各25組※1人につき保護者1人
費用	1,500円
申込	1月14日(水)10:00より窓口・電話にて ※申込順
締切	2月16日(月)21:00まで

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



深川スポーツセンター
シーカヤック教室

2月1日
より申込開始

日程	2月28日(土)、3月1日(日)の2日間
時間	各日10:00～15:00
会場	国立大学法人東京海洋大学越中島 キャンパス内の港、周辺運河
対象	中学生を除く15歳以上の江東区民
定員	20人
費用	8,000円
申込	2月1日(日)9:00よりWEB・窓口・電話 にて※応募多数抽選(区内優先)
締切	2月15日(日)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



深川スポーツセンター
深川スポーツセンター杯
カローリング大会2026

2月1日
より申込開始

日時	3月8日(日) 9:00～12:30
会場	深川スポーツセンター3階大体育室
対象	小学生以上の方3人で構成されたチーム
定員	24チーム 72人
費用	無料
申込	2月1日(日)9:00よりWEB・往復はがき・ 窓口にて※応募多数抽選(区内優先)
締切	2月16日(月)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



深川スポーツセンター
ローブクライミング
安全講習会

2月13日
より申込開始

日時	3月14日(土) 9:30～11:30
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生以上
定員	6人
費用	3,080円
申込	2月13日(金)9:00よりWEB・窓口・電 話にて
締切	定員に達し次第

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



深川北スポーツセンター
ボッチャ交流大会

2月1日
より申込開始

今大会で第4回となるボッチャ交流大会！
年齢・性別・障害の有無に関わらず、どなた
でも気軽に参加できる大会です。
家族や友達とチームを作ってボッチャで一
緒に盛り上がりましょう！



深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



会場	深川北スポーツセンター
対象	どなたでも
定員	32チーム (1チーム3～6人編成)
費用	無料
申込	2月1日(日)よりメール・FAX・窓口にて ※応募多数抽選(障害のある方で構 成されたチームまたは区内を優先)
締切	2月19日(木)

深川スポーツセンター
ロコモチェック

2月5日
より申込開始

日時	3月22日(日) 9:00～12:20
会場	深川スポーツセンター
対象	主に40歳以上で医師に運動を制限さ れていない方
定員	15人
費用	無料
申込	2月5日(木)よりWEBにて※申込順
締切	定員に達し次第

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
弓道体験会

2月17日
より受付開始

日時	3月24日(火)～26(木) 9:30～11:30 ※3日間で実施
会場	深川スポーツセンター4階第三武道場
対象	令和7年度の中学1～3年生
定員	20人
費用	2,100円
申込	2月17日(火)9:00よりWEB・往復はが き・窓口※応募多数抽選(区内優先)
締切	3月2日(月)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



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 スポーツ会館の団体予約は受付けていません

令和8年1月20日(火)より、令和8年度5月分の区
民体育館の団体利用抽選予約の申込受付期間とな
りますが、スポーツ会館につきましては、営業開始日が
正式に決定していないため抽選を実施いたしません。
ご理解のほどよろ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。

