



健康な自分をつくらう！

スポーツセンター

今年度も、体力の低下に気づける機会として「ロコモチェック」を、運動習慣を身につけたいけれど何から始めたら良いのかわからない方をサポートする「私の健康プロジェクト」を実施いたします。

ロコモチェック (要事前申込)



立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25で自身の体力を知りましょう

江東区 スポーツ会館	深川 スポーツセンター	亀戸 スポーツセンター	有明 スポーツセンター	東砂 スポーツセンター	深川北 スポーツセンター
4月28日(日) 次回6月予定	5月4日(土) 次回7月予定	4月分終了 次回6月予定	4月分終了 次回6月予定	随時受付	4月21日(日) 次回6月予定

私の健康プロジェクト (要事前申込)



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

江東区 スポーツ会館	深川 スポーツセンター	亀戸 スポーツセンター	有明 スポーツセンター	東砂 スポーツセンター	深川北 スポーツセンター
5月11日(土) ~7月14日(日)	5月11日(土) ~7月14日(日)	5月18日(土) ~7月21日(日)	4月20日(土) ~7月7日(日)	施設まで ご相談ください	5月4日(土) ~7月7日(日)

※東砂スポーツセンターは、始められる日程を複数用意しておりますので、お気軽にご相談ください。

スポーツセンターとは？



江東区スポーツ会館 (北砂1-2-9)



深川スポーツセンター (越中島1-2-18)



亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1)



有明スポーツセンター (有明2-3-5)



東砂スポーツセンター (東砂4-24-1)



深川北スポーツセンター (平野3-2-20)

区内6か所の区民体育館（江東区スポーツ会館、スポーツセンター）は、登録不要で気軽にプールやトレーニング室、体育室等で開催する各種目の個人利用等がご利用いただける公共スポーツ施設です。

健康センター

健康センターとは？

江東区保健所と同じ建物内にある健康センターは、健康度測定を受診いただき、医師に利用を承認された方に、トレーニングルームの定期的なご利用にて健康を増進していただく会員制の健康増進施設です。



健康センター (東陽2-1-1)

健康度測定 (要事前申込)



メディカルチェック、運動カウンセリングにより、医師に判定いただきます。



日程	5月11日(土)、18日(土)、20日(月)、25日(土) 6月8日(土)、15日(土)、17日(月)、22日(土)
内容	メディカルチェック (血圧測定/血液検査14項目/超音波骨密度測定/安静時心電図検査/運動負荷心電図検査/問診・診察)、運動カウンセリング (運動処方作成)、医師による判定
料金	Aコース：7,000円 Bコース：5,000円 ※3か月以内の血液検査14項目データをお持ちの場合はBコース
申込	窓口・電話にて

「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。



第78回 江東区民スポーツ大会 申込受付中！

江東区民スポーツ大会 春季大会分の申込受付中です。裏面にて、申込可能な大会を紹介しています。

※令和6年度より、江東区民体育大会は江東区民スポーツ大会に名称変更しました。



健康センター会員でなくてもご参加いただけます！

健康センター『出張教室』『栄養相談』『運動相談』

申込受付中

事業名	[出張教室] 肘筋 エクササイズ	[出張教室] シェイプアップ エアロビクス	[出張教室] からだ スッキリヨガ!	栄養相談	運動相談
日時	5月8日～7月24日 ※隔週水曜日 (全6回)			5月12日(日)・19日(日)	
会場	東陽区民館 (東陽3-1-2)			健康センター	
定員	各35人 (応募多数の場合、抽選)			各8人 (申込順)	各6人 (申込順)
費用	3,720円 (全6回分)	3,720円 (全6回分)	3,720円 (全6回分)	無料	無料
申込	WEB・往復はがき・窓口にて受付中			電話・窓口にて受付中	
締切	4月24日(水) 必着 (WEBは24:00まで) ※定員に空きがあれば4月28日(日)13:00より追加受付			定員に達し次第	

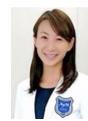
Zoom
配信

健康センター健康講演会(オンライン配信)無料

『力を発揮する食事～成長期のお子さんに必要な栄養とそのとり方～』

申込受付中

日時	6月2日(日) 13:30～15:20
講師	篠原 知美 (しのはら ともみ) 先生 一般社団法人日本アスリートフード協会認定 「アスリートフードマイスター」/東京都トライアス ロン連合理事/トライアスロンSP年代別日本 チャンピオン (2022、2023)
会場	Zoom配信およびスポーツセンター2か所 (深川・亀戸)にて中継サービス (画面で視聴できる)を行います
定員	Zoom配信...100人 ※申込順 中継サービス...右を参照 ※申込順
申込	WEBにて受付中
締切	定員に達し次第



アスリートフードマイスターで、トライアスロンSP年代別日本チャンピオンであり、二児の母でもある、篠原先生を講師にお迎えし、成長期のお子さんに必要な栄養や適切な接種タイミングなどを、知識・情報に経験を加えお話しします。

食べる量だけではなく、食品種類・食べる時間・もう一品など、実践できる小さなポイントで、お子さんの実力を大きく伸ばしましょう！

中継サービスは各施設で受付

- ・深川スポーツセンター 定員20人
(越中島1-2-18 ☎3820-5881)
- ・亀戸スポーツセンター 定員20人
(亀戸8-22-1 ☎5609-9571)

有明スポーツセンター
みんなでチャレンジ!
Enjoy★SPORTS

申込受付中

大体育室に、ポッチャ、ドッジビー、スポーツリバーシ、一輪車練習コーナーを設けます!!

日時	5月3日(金・祝) 13:30～15:30
会場	有明スポーツセンター
対象	どなたでも
定員	60人(申込順) ※当日空きがあれば参加可能
費用	100円
申込	WEB・電話・窓口にて受付中
締切	5月3日(金・祝) 12:00まで

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

江東区スポーツ会館
障害者水泳教室

4月25日
より申込開始

日時	5/19(日) 9:30～11:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	おむつの取れた3歳以上で、「障害者手帳」または「愛の手帳」をお持ちの方
定員	25人(申込順)
費用	無料
申込	4月25日(木) 9:00より、専用申込用紙に必要事項を記入の上、スポーツ会館窓口・電話・FAXにて
締切	5月5日(日・祝)まで

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

少年少女スポーツ教室
少年少女
柔道初心者教室

5月1日
より申込開始

日時	6/9、16、23、7/7、21日曜日(全5回)
会場	江東区スポーツ会館
対象	区内小・中学生
定員	20人
費用	無料
申込	5月1日(水) 9:00よりWEBにて
締切	5月14日(火) 24:00まで

少年少女スポーツ教室とは、小・中学生を対象とした参加費無料の区主催事業です。

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

ゴールデンウィークは
スポーツセンターで
身体を動かそう!

区民障害者体カテスト
区民体カテスト
6月8日(土)
江東区スポーツ会館

水辺のレジャーを楽しむためにもぜひご参加ください!

『着衣で背浮き講習会』



スポーツセンターのプール換水に合わせて、服を着たまま入水した際の安全について学びます。



日時	5月16日(木) 18:10～20:10	6月9日(日) 14:30～16:30	6月23日(日) 14:30～16:30	7月7日(日) 14:30～16:30
会場	有明スポーツセンター	江東区スポーツ会館	深川北スポーツセンター	東砂スポーツセンター
対象	区内小学生以上 (小学1～3年生は保護者同伴、4～6年生は2人以上1組で参加可) ※同伴される保護者の方も、背浮きを体験(入水)していただきます。			
定員	25人(申込順)	30人(申込順)	30人(申込順)	30人(申込順)
費用	無料	無料	無料	無料
申込	WEB・電話・窓口にて受付中	5月23日(木)9:00よりWEBにて	5月25日(土)9:00よりWEBにて	6月1日(土)9:00よりWEB・電話・窓口にて
締切	定員に達し次第 〆切 ※キャンセル等で当日空きがあれば受付いたします			

第78回(令和6年度)江東区民スポーツ大会情報

第78回(令和6年度)区民スポーツ大会は、2月下旬より申込受付を開始し、4月より順次開催しております。4月20日現在、以下の種目について申込を受付けております。

種目	ゲートボール大会	バドミントン大会	ソフトテニス大会	ビーチボール大会
開催日	5月25日(土) 予備日5月26日(日)	6月1日(土)	6月9日(日) 予備日7月14日(日)	6月9日(日)
申込期間	申込受付中 4月30日(火)〆切	申込受付中 5月8日(水)〆切	申込受付中 5月9日(木)〆切	申込受付中 4月30日(火)〆切
問合先	深川北スポーツセンター ☎03-3820-8730	深川スポーツセンター ☎03-3820-5881	亀戸スポーツセンター ☎03-5609-9571	

お知らせ 有明SCの熱源停止期間について

以下の期間は熱源の供給元である有明清掃工場が稼働停止となることから、全館で空調が効かず、シャワーの温水も出ませんのでご注意ください。
熱源停止期間: 令和6年5月17日(金)～6月5日(水)まで(予定)

お知らせ 非常勤職員の募集について

江東区健康スポーツ公社では、非常勤職員の募集をしています(単年度契約で、4回まで更新可能)。募集要項などは、WEBにてご確認ください。



お知らせ 江東区スポーツ会館の改修について

区の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令和6～7年度に行います。なお、工事期間中(令和6年10月～令和8年3月末予定)は全館休館いたします。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。



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。

