



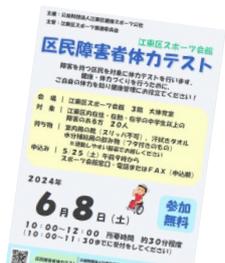
体力には自信あります!!



区民体力テストで体力年齢を知ろう!!

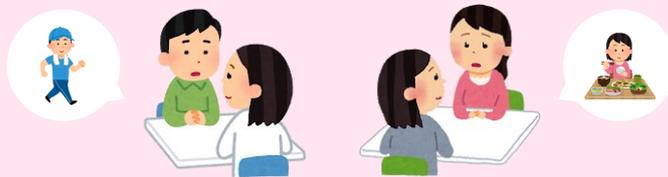
「体力には自信があります！」と胸を張ってそう言えたのは、いつの頃だったでしょうか。。。なんて遠い目をするのはまだ早い！気づいた今こそ、もう一度、エネルギッシュな自分を目指せるタイミングです！

スポーツ会館で6月8日（土）に実施されます「区民障害者体力テスト」「区民体力テスト」で、自身の体力年齢を知ってみませんか？



	区民障害者体力テスト	区民体力テスト
日時	6月8日(土)10:00~12:00 (最終受付11:30)	6月8日(土)13:30~15:30 (最終受付15:00)
対象	区内在住・在勤・在学の 中学生以上で障害のある方 (介助者同伴可)	区内在住・在勤の 20歳から79歳までの方
申込	5月25日(土)9:00より スポーツ会館窓口・電話・FAX	当日会場へお越しください

無理なく運動習慣を身につけるために



体力テスト参加の有無にかかわらず、運動習慣を身につけたいとお思いの方には、健康センターにて毎月実施している運動相談や、各スポーツセンターで実施している「私の健康プロジェクト」がおすすめです。体組成計で筋肉量等を数値化した上で運動の専門家のアドバイスが受けられます。

	私の健康プロジェクト	
会場	深川北スポーツセンター	有明スポーツセンター
日程	6月1日(土)、2日(日) から3か月	7月6日(土)、7日(日) から3か月
申込	窓口・TEL	WEB・窓口・TEL
	栄養相談	運動相談
日程	6月9日(日)、16日(日) 7月14日(日)、21日(日)	6月9日(日)、16日(日) 7月14日(日)、21日(日)
申込	健康センター窓口・TEL	

「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。



フードドライブにご協力ください

健康センターおよびスポーツセンターは、フードドライブ常設回収窓口となっております。ぜひご利用ください。



有明スポーツセンター×無印良品 東京有明×TANITA
地域連携協力事業 『手軽で気軽な体力測定』



申込受付中

日時	6月2日(日) 13:00~16:00
会場	無印良品東京有明 ※有明ガーデン2階 モデルルームデッキ
費用	無料

有明アリーナや有明コロシアム等、東京2020大会会場が建ち並ぶエリアで人気の複合商業施設「有明ガーデン」。

この有明ガーデン内に食品、家具・インテリア、衣服・生活雑貨の3フロアを展開する無印良品大型店舗「無印良品 東京有明」と、健康をはかるヘルスメーターなどの大手メーカーである「TANITA」、「有明スポーツセンター（江東区健康スポーツ公社）」がコラボし、無印良品 東京有明2階モデルルームデッキを会場に「手軽で気軽な体力測定」を実施いたします。

夏に向けて生活雑貨を楽しみながら、信頼の体組成計で健康をチェックしてみませんか？夏に向けた身体づくりに、ぜひ各スポーツセンターをご活用ください！

無印良品

TANITA
Healthy Habits for Happiness

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



**東砂スポーツセンター
ノルディックウォーキング
体験講習会**

申込受付中

日時	6/2(日) 13:30 ~ 15:30
会場	東砂スポーツセンター発着コース
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	25人(申込順)
費用	800円
申込	電話・窓口にて
締切	5月31日(金)まで

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



**江東区スポーツ会館
上達への道
合気道教室**

申込受付中

日時	6/5~6/26 水曜日(全4回) 19:00 ~ 20:30
会場	江東区スポーツ会館
対象	小学生以上
定員	40人(申込順)
費用	小・中学生1,000円 高校生以上2,000円
申込	江東区合気会ホームページもしくは 江東区合気道連盟☎3681-1071
締切	5月26日(日) ※定員に達し次第

公益財団法人 江東区合気会
合気会 公認道場
Koto-ku Aikikai Official Website



Zoom 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～』

Zoom 配信

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

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



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)

**江東区スポーツ会館
障害者水泳教室**

5月25日より申込開始

日時	6/16(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	5月25日(土) 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	6月5日(水)まで

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



**江東区スポーツ会館
上達への道
バレーボール教室**

申込受付中

日時	6/19~7/24 水曜日(全6回) 19:00 ~ 21:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	高校生以上
定員	48人(申込順)
費用	3,000円
申込	WEBにて
締切	5月26日(日) ※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



有明スポーツセンター、江東区スポーツ会館で7~9月開催!
出勤前の涼しい時間にヨガをしませんか?

5月25日より申込開始

事業	Morning YOGA
日時	6/27~7/18 木曜日(全4回) 7:30 ~ 8:15
会場	有明スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	30人 ※区内者を優先し抽選
費用	2,400円
申込	5月25日(土) 9:00より WEB・窓口にて
締切	6月8日(土)まで

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



事業	朝活(出勤前)ヨガ教室
日時	7/16~9/10 火曜日(全8回) 7:30 ~ 8:15
会場	江東区スポーツ会館
対象	20歳代以上 ※30~50歳代の働き盛り世代を優先
定員	35人 ※区内者を優先し抽選
費用	4,800円
申込	6月9日(日) 9:00より WEB・はがき・窓口にて
締切	7月7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
少年少女陸上教室**

5月21日より申込開始

日時	6/29, 7/13, 7/27 土曜日(全3回)
会場	深川第五中学校
対象	区内小・中学生
定員	小学生20人、中学生100人
費用	無料
申込	5月21日(火) 9:00よりWEBにて
締切	6月3日(月) 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。

江東区スポーツ協会事務局
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**深川スポーツセンター
ロープクライミング
安全講習会**

6月中旬より申込開始

日時	7/13(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(申込順) ※5人未満時中止
費用	3,080円
申込	WEB・電話・窓口にて
締切	定員になり次第

本講習会を受講いただく、クライミングウォール個人利用で、トップロープも利用いただけるようになります。

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



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。

