



## 日常をスポーツの祭典に!!

いよいよ7月26日より、フランスのパリで4年に一度のスポーツの祭典が開幕します！日本代表選手を始め、世界中のトップアスリートの活躍に期待が高まりますね。そんなワクワクをおさえきれない皆さま、自分が主役のスポーツの祭典で一足お先に盛り上がりませんか!?日常生活もちょっと意識を変えるだけでスポーツになります。そう、自分が主役のスポーツの祭典「ジブンピック2024パリ大会」を開幕しちゃいましょう！まずは公社から以下の種目を提案します！皆さまも独自の種目を作って楽しくスポーツしましょう！



### WALKING LA MER BLEUE ウォーキング・ラ・メールブルー

「ラメールブルー」とはフランス語で青い海。江東区のラメールブルーといえば、そう「青海」ですね。シャンゼリゼ通りとほぼ同じ長さ（約2km）のセンタープロムナードを、有明スポーツセンター側から歩いていくと、シンボルプロムナード公園にフランスから寄贈された「自由の炎像」があります。



▲「自由の炎」像。

### TOUR DE KINMUSAKI ツール・ド・キンムサキ



フランス各地を舞台にした自転車レース「ツール・ド・フランス」。7月からほぼ一か月にわたって繰り広げられる過酷なレースです。比較はできませんが、日本の通勤ラッシュもまた過酷です。

そこでおすすめしたいのが、「ツール・ド・キンムサキ」。勤務先まで自転車で通うことで、マイペースに楽しく通勤でき、運動不足も解消できます（通勤経路の一部でもOK）。

学生向けの「ツール・ド・ツウガク」、お子様のいる家庭には「ツール・ド・オクリムカエ」、たまには家族で「ツール・ド・オカイモノ」という楽しみ方もできます！



名所になりきるエクササイズ！

### KARADA DE FRANCE カラダ・デ・フランス

「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。



**東砂スポーツセンター  
着衣で背浮き講習会**

申込受付中

日時	7月7日(日) 14:30 ~ 16:30
会場	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組での参加可)
定員	30人(申込順)
費用	無料
申込	WEB・電話・窓口にて
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



**深川スポーツセンター  
ロープクライミング  
安全講習会**

申込受付中

日時	7月13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(申込順) ※5人未満時中止
費用	3,080円
申込	WEB・電話にて
締切	定員に達し次第

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



**江東区スポーツ会館  
ゴルフ体験会**

6月23日  
より受付開始

日時	7月20日(土) ①13:00~15:00 ②15:00~17:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上で初心者の方
定員	各回10人 ※抽選
費用	1,000円
申込	6月23日(日)9:00よりWEBにて ※①②どちらか一方
締切	7月6日(土)



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



**深川スポーツセンター  
ロコモチェック**

申込受付中

日時	7月20日(土) 9:00 ~ 12:20
会場	深川スポーツセンター
対象	40歳以上の方
定員	15人(申込順)
費用	無料
申込	WEB・電話・窓口にて
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



**江東区スポーツ会館  
車いすバスケットボール体験会**



6月21日  
より受付開始

パリパラリンピック正式種目である、車いすバスケットボールの体験会を開催します。実際に体験してみると、パラリンピックアスリートたちの凄さを改めて感じることができます！車いすユーザーもそうでない方もご参加いただけます。見学もOK！



日時	7月20日(土) 14:00 ~ 16:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	小学5年生以上
定員	45人 ※区内者を優先し抽選
費用	無料
申込	6月21日(金)よりWEBにて
締切	7月6日(土)

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



**深川北スポーツセンター  
美姿勢ポディアート  
& キッズ体操**

申込受付中

日程	7月24日~8月28日水曜日(全5回)
会場	深川北スポーツセンター
事業	美姿勢ポディアート キッズ体操
時間	10:40~11:40 10:30~11:45
対象	区内在住・在勤・在学の女性 4~6歳の未就学児
定員	30人 30人
費用	5,000円 4,500円
申込	WEB(応募多数時は両方の教室をお申込みいただいた方を優先し抽選)
締切	6月30日(日)

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



**東砂スポーツセンター  
夏休みかけっこ塾**

申込受付中

日時	7月24日~8月2日水・金曜日(全4回) ①15:15~16:15 ②16:30~17:30
会場	東砂スポーツセンター
対象	①小学1・2年生 ②小学3~6年生
定員	各25人 ※区内者を優先し抽選
費用	4,000円
申込	WEB・往復はがき・窓口にて
締切	7月7日(日)

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  
ママエクササイズ  
& キッズ体操**

6月20日  
より受付開始

日時	7月27日(土)14:00~15:30
会場	深川スポーツセンター
対象	4・5歳児とママ
定員	20組 ※区内者を優先し抽選
費用	1,500円
申込	WEB・往復はがき・窓口にて
締切	7月9日(火)必着

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



**江東区スポーツ会館  
パパ・ママエクササイズ  
& キッズ体操**

6月21日  
より受付開始

日時	8月3日(土) 親: 10:05~11:15 (ピラティス) 子: 10:00~11:20 (マット運動等)
会場	江東区スポーツ会館
対象	3~6歳の子と保護者(保護者1人につき、子2人まで)
定員	25組(申込順)
費用	1,500円(子2人の場合2,000円)
申込	WEB・電話・窓口にて
締切	7月26日(金)※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



**江東区スポーツ会館  
親子かけっこ教室**

申込受付中

日時	8月3日(土)14:00~15:15
会場	江東区スポーツ会館
対象	小学1・2年生と保護者(子1人につき保護者1人)
定員	30組 ※区内者を優先し抽選
費用	2,000円
申込	WEBにて
締切	7月10日(水)

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 卓球教室**

7月12日  
より受付開始

日時	9月4日~9月20日 水・金曜日(全6回) 19:00 ~ 20:30
会場	江東区スポーツ会館
対象	中学生を除く15歳以上
定員	40人 ※区内者を優先し抽選
費用	4,000円
申込	7月12日(金)より往復はがきにて 〒135-0034 江東区永代2-32-1 江東区卓球連盟事務局(山名)宛
締切	8月9日(金)必着

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



**お知らせ 令和6年度第2期教室募集について**

9月~12月に開催する、令和6年度第2期教室につきましては、7月15日(月・祝)のフィットこうとう発行日より申込受付を開始する予定です。

**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**

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。

