



## みんなで楽しもう！

### みんなで スポーツフェスタ

### ボッチャ 交流大会

## 令和6年12月8日(日)同日開催!!

障害者週間（12月3日～9日）に合わせて開催している、「みんなで応援し、みんなで作り上げるスポーツイベント“みんなでスポーツフェスタ”」、そして今年で3回目を迎える全区的なボッチャ大会「ボッチャ交流大会」。（公財）江東区健康スポーツ公社主催の2大パラスポーツイベントを、深川スポーツセンターにて令和6年12月8日（日）に開催します。



### みんなでスポーツフェスタ

パラアスリートによるトークショーや、パラスポーツ体験、障害者e-スポーツなど、日頃なかなか体験できないパラスポーツを、障害の有無を問わず楽しんでいただく、障害者の理解促進やパラスポーツの普及啓発を目的としたイベントです。

どなたでも当日予約なしでご参加いただけます。

### ボッチャ交流大会

東京2020パラリンピックを機に、江東区でも広く楽しめるようになったパラスポーツ「ボッチャ」の全区的な大会です。障害の有無を問わずエントリーいただけ、技術や戦術を駆使した熱い試合が繰り広げられるイベントです。

エントリー方法等の詳細は、こうとう区報11月11日号に掲載されます。

こうとう区報11月11日号もご確認ください。

### 「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。



こうとう健康チャレンジ  
参加者募集中 登録受付中



**東砂スポーツセンター 令和6年度の新イベント!!  
高尾山をコースとした、トレイルランニング体験会を開催します!**

11月2日  
より申込開始

江東区は広い道が多く、また歴史のある地域や新しくできた地域、緑の多い地域や海の見える地域など、様々な景色を楽しみながら走れる街ですが、大自然の中を走る「トレイルランニング」もまた気持ちの良いスポーツです。

**トレイルランニングとは？**

「トレイル」とは、森林や原野、里山などにある「歩くための道」（環境省 | みちのく潮風トレイルウェブサイトより引用<https://tohoku.env.go.jp/mct/guide/trail.html>)を指し、トレイルランニングとは、山道などのコースを走るスポーツです。

トレイルランニングは世界各地で生まれ、国内でもたくさんのイベントが開催されており、中

は非常にハードなコースを走るイベントもあります。

**高尾山は比較的穏やかなコース**

レジャー地としても親しまれている高尾山は、トレイルランニング初心者でも自然の中を走り抜ける楽しさを感じられる穏やかなコースです。ただし、相手は自然ですので、無理は禁物です。

**講師は「うのけん」こと、宇野けんたろうさん**

シーサイドマラソン大会ゲストランナー、東砂SCランニングクラブ講師でもお馴染みのお笑い芸人宇野けんたろうさんと一緒に、安全に楽しくトレイルランニングを体験しませんか。

日時	12月8日(日)9:00~12:30 ※雨天中止
会場	東・南高尾山稜の登山道約10km ※京王高尾山口駅改札前集合解散
対象	運動習慣のある方またはジョギング習慣のある方で、約10kmの山行を無理なく歩行・走行できる方
定員	15人(申込順) ※最少催行人数あり
費用	2,500円※保険代含む ※現地までの交通費は含みません
申込	11月2日(土)9:00より電話・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

**健康増進施設  
「健康センター」を利用してみませんか!?**

健康センターは、江東区役所から永代通りをはさんで南側の汐浜運河沿いにあり、江東区保健所と同じ建物内にあります。

**医療費控除対象となる区営健康増進施設**

健康センターのトレーニングルームは、健康度測定(有償)を受診いただき、医師の診断による利用承認が得られた方のみご利用いただける施設です。なお、健康増進施設ですので、トレーニングルーム利用料は、医療費控除の対象となります。

**まずは健康度測定を受診しましょう**

健康度測定は事前予約制で、医師によるメデイカルチェック(血圧測定、血液検査、超音波

骨密度測定、安静時心電図検査、運動時負荷心電図検査、問診・診察)にて健康状態を判定、健康センターのトレーナーにより各自に合わせた運動処方を行います。

**健康状態によって利用期間が異なります**

健康度測定の判定結果によって、ご利用いただける期間が異なります(A:5年※、B:3年、C:1年、D:利用不可)。※男性40歳以上・女性50歳以上はA判定でも3年

定期的に健康度測定を受診いただきながら、ご自身に合った無理のない運動を継続していただくお手伝いをいたします。



**健康センター  
健康度測定**

申込受付中

日程	11月2日(土)、9日(土)、16日(土)、30日(土)、12月2日(月)、14日(土)、16日(月)、21日(土)
時間	8:50~10:00 (一人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(申込順)
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
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  
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27日(日)、11月10日(日)、17日(日)	
時間	10:00~15:30 (一人20分程度)	13:30~16:30 (一人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(申込順)	各日6人(申込順)
費用	無料	無料
申込	電話・窓口にて	
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

**楽しく歩いて健康に!  
こうとう健康チャレンジ  
楽しんでいただけていますか!?**

いよいよ10月よりポイント付与が始まりましたこうとう健康チャレンジ。スマートフォンにアプリを入れて、歩いて、スポーツ施設を利用して、ポイントを獲得しながら楽しく健康になりましょう

**イベントを続々開催しています!**

デューク更家さんのウォーキング教室や、KAGOMEさんの栄養講演会など、アプリ内より情報を配信しています。ポイントの貯まりやすいウォークラリーにも、ぜひチャレンジしてみたいいかがでしょうか!



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

**深川スポーツセンター  
ゴルフ体験会**

申込受付中

日時	11月21日(木) 1部13:00~15:00 2部15:00~17:00
会場	深川スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学の中中学生を除く15歳以上のゴルフ初心者※応募多数の場合、区内者優先で抽選
定員	各部10人
費用	1,000円
申込	WEB・窓口にて ※1・2部いずれか一つ
締切	10月31日(木)

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

**有明スポーツセンター  
ゴルフコンディショニング  
トレーニング~パフォーマンスアップ~**

申込受付中

日時	12月1日~22日(日曜日・全4回) 10:00~11:00
会場	有明スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学の中中学生を除く15歳以上の方
定員	20人(申込順)
費用	2,400円(全4回分)
申込	WEB・窓口にて
締切	定員に達し次第

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

**お知らせ こうとう健康チャレンジのお問合せ先**

9月2日より登録受付を開始いたしました「こうとう健康チャレンジ」における、アプリの設定や不具合などにつきましては、以下まで問合せをお願いいたします。

こうとう健康チャレンジ事務局: ☎0570-022-221  
※月~金曜9:00~17:00(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

**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。



**お知らせ 区民体育館の全面禁煙化について**

区民体育館では、望まない受動喫煙防止のために喫煙スペースを設けておりましたが、各喫煙スペースにて周知しておりましたとおり、9月25日より全面禁煙いたしました。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。

