



## 免疫力を高めましょう！



年末よりインフルエンザが猛威を奮っておりますが、みなさま元気に過ごされていますでしょうか。多忙な年末が過ぎ、清々しい気持ちで迎えた新年。免疫力を高めて体調を崩さずに過ごしたいですね。

免疫力を高めるためには、「適度な運動」、「ストレス管理」、「バランスの良い食事」が重要と言われています。日常生活でこの3つのポイントを意識して、免疫力を高めて過ごしましょう！

## 免疫力を高める3つのポイント



免疫力を高めるには、有酸素運動が良いとされています。特に周りの景色を楽しむウォーキングや低強度のジョギング、水中運動（水泳や水中ウォーキング）がおすすめです。

今の時期、外でのウォーキングはちょっと寒いですが、スポーツセンターのトレーニング室やプールなら快適な環境で運動できますね。

なお、マラソン等の強度が高い有酸素運動は、一時的に免疫力を下げるとも言われていますので、お気を付けください。



おすすめ：スポーツセンター個人利用（トレーニング室、プール）、ウォーキング事業



慢性的なストレスは自律神経を乱し、これが免疫力を低下させる要因になると言われています。仕事や人間関係など、すぐに原因を解消することが難しいストレスもありますが、不規則な生活や寝る前のスマホなど、少しの心がけで解消できるストレス源もあります。また、自身でリラックスできる方法を身につけておくのも有効です。スポーツセンターでは、ストレッチやヨガ等のリラクゼーション系エクササイズを実施しています。通うのが難しいという方等には、オンラインヨガ教室もあります。



おすすめ：深川スポーツセンターこころの健康事業、トレーニング室ショートエクササイズ（ストレッチ）



偏った食生活も免疫力を低下させます。バランスの良い食事を規則正しく摂るように心がけましょう。なかなか自分ではバランスの良い食事のメニューを考えるのが難しいという方は、ぜひ健康センターの栄養相談をご活用ください。管理栄養士さんとの個別面談で食生活を見直しましょう。栄養相談は、無料で毎月開催していますので、気軽にご参加いただけます。



健康センター  
栄養相談



おすすめ：健康センター栄養相談、スポーツセンター私の健康プロジェクト

### 「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。



(公財)江東区健康スポーツ公社

令和7年4月1日付採用常勤職員採用試験

申込〆切	一次試験	二次試験	合格発表	採用
2月18日(火)	2月20日(木)	3月1日(土)	3月上旬予定	4月1日付

※非常勤職員の募集は裏面をご覧ください。



**亀戸スポーツセンター**  
日常生活の健康づくり講座 (骨密度測定あり)

1月20日より受付開始

日時	2月6日(木)	①9:30～ ②10:40～
	2月16日(日)	③9:30～ ④10:40～
会場	亀戸スポーツセンター	
対象	高校生等を除く18歳以上の方	
定員	各回16人 ※①～④のいずれか一つ	
費用	570円	
申込	WEB・窓口にて ※申込順	
締切	定員に達し次第	

亀戸スポーツセンター  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎5609-9571 FAX5609-9574



**亀戸スポーツセンター**  
卓球クリニック

申込受付中

指導員：藤井寛子さん 谷岡あゆみさん

日時	2月11日(火・祝) 9:30～12:00	
会場	亀戸スポーツセンター	
対象	中学生以上の卓球経験者	
定員	48人	
費用	高校生等を除く18歳以上1,000円 中学生・高校生等500円	
申込	WEBにて ※申込順	
締切	定員に達し次第	

亀戸スポーツセンター  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎5609-9571 FAX5609-9574



**亀戸スポーツセンター**  
シニア向けeスポーツ体験会

申込受付中

日時	2月17日(月) 10:15～12:15	
会場	亀戸スポーツセンター	
対象	区内在住・在勤で65歳以上の方	
定員	15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	

亀戸スポーツセンター  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎5609-9571 FAX5609-9574



**深川スポーツセンター**  
シニア向けeスポーツ体験会

申込受付中

日時	2月19日(水) ①10:30～ ②11:30～	
会場	深川スポーツセンター	
対象	区内在住・在勤で65歳以上の方	
定員	①②各15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	

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**  
こころの健康事業

申込受付中

パソコン・スマホとの付き合い方講座

日時	2月23日(日) 10:00～11:30	
会場	深川スポーツセンター	
対象	区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方	
定員	30人	
費用	1,500円	
申込	WEB・往復はがき・窓口にて ※応募多数抽選	
締切	1月31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**  
産後ママヨガ withベビ体験会

申込受付中

日時	3月1日(土) 10:00～11:00	
会場	深川スポーツセンター	
対象	2か月～7か月頃の赤ちゃんともママ	
定員	20組	
費用	1,000円/組	
申込	WEBにて ※応募多数抽選	
締切	2月9日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**  
シカヤック教室

受付受付中

スポーツ振興及び助成対象事業

日時	3月1日(土)、2日(日) 10:00～15:00 ※2日間で実施	
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	
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 ※2日分	
申込	WEB・往復はがき・窓口にて ※応募多数抽選	
締切	2月5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 カロリング大会2025

1月20日より受付開始

日時	3月9日(日) 9:00～12:30	
会場	深川スポーツセンター	
対象	区内在住・在勤・在学の小学生以上の方3人で構成されたチーム	
定員	24チーム	
費用	無料	
申込	WEB・往復はがき・窓口にて ※応募多数抽選	
締切	2月16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



**深川北スポーツセンター**  
深川北スポーツセンター杯 第17回ビーチボール大会

2月1日より受付開始

日時	3月9日(日) 9:00～17:00	
会場	深川北スポーツセンター	
対象	区内在住・在勤・在学の方 4人もしくは5人で構成されたチーム ※一般混合の部は中学生以上 ※ファミリーの部は小学生以上	
定員	40チーム	
費用	1,000円/チーム	
申込	往復はがき・窓口にて ※応募多数抽選	
締切	2月22日必着	

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



**江東区スポーツ会館**  
まち巡りウォーキング

2月1日より受付開始

日時	3月13日(木) 10:00～12:15	
会場	深川北スポーツセンター発着コース	
対象	5km程度歩ける方	
定員	12人	
費用	500円	
申込	窓口・電話にて ※申込順	
締切	定員に達し次第	

江東区スポーツ会館  
深川北スポーツセンター内仮事務所  
☎3649-1701 FAX3649-3123



**有明スポーツセンター**  
親子でかけっこ塾

2月1日より受付開始

日時	3月15日(土) 10:00～11:30	
会場	有明スポーツセンター	
対象	現在小学生および4月に新1年生になる子と保護者	
定員	30組	
費用	1,000円/組 (子1人追加+500円)	
申込	WEB・窓口・電話にて ※申込順	
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



**深川スポーツセンター**  
弓道体験会

1月21日より受付開始

日時	3月26日(水)～28(金) 9:30～11:30 ※3日間で実施	
会場	深川スポーツセンター	
対象	令和6年度の中学1～3年生	
定員	20人	
費用	2,100円	
申込	WEB・窓口・電話にて ※応募多数時、区内在住・在学の方を優先とした抽選	
締切	2月11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



お知らせ 非常勤職員の募集もしています。

(公財)江東区健康スポーツ公社では、表面右下に掲載いたしました非常勤職員と併せて、令和7年4月1日付採用の非常勤職員の募集もしています。応募方法等が異なりますので、募集要項をご確認の上ご応募ください。お待ちしております。



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。

