



## 運動でストレス発散!!

多くの方が4月に新年度を迎え、お忙しくされていることと思います。しかしながら、進学、就職、異動、昇進、転勤、退職など環境の変化や忙しさでストレスが溜まり、調子を崩してしまわないよう注意が必要です。ただし、ストレスはなくせるものではありませんので、

上手に付き合っていくことが大切です。

スポーツ（特に有酸素運動）は、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせる作用があるそうです。

スポーツセンターを活用して、こころも体も健康に過ごしましょう！

### ストレスのサインに気づきましょう



#### こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気なくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる



#### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

（出典：厚生労働省「こころもメンテしよう」より引用）



### 習慣的なスポーツでセルフケアしましょう

ストレスのサインに気づいたら、少しでも発散できるようにセルフケアを心がけましょう。セルフケアの一例として、腹式呼吸をする、気持ちを吐き出してみる、自分の「できていること」に目を向ける、音楽を聴く・歌う、笑ってみる等の方法があります。スポーツセンターでは、個人利用や教室を活用して習慣的にスポーツすることをお勧めします！

#### スポーツセンターでできる習慣的なスポーツ

- 個人利用（プール、トレーニング室、体育室等各種目、クライミングウォール）  
水泳、水中ウォーキング、ランニングマシン、ショートエクササイズなど  
体組成計やスマートフォン等で記録をつけると習慣化しやすくなります
- 教室（4～7月、9～12月、1～3月と年間を3期に分けて開催）
- イベント（単日開催、期間開催）



#### 「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。



#### 公社ホームページにバナー広告を載せてみませんか？



掲載料金、申込方法等、詳細はホームページにてご確認ください。



**健康センター  
健康度測定**

申込受付中

**健康センター  
栄養相談 運動相談**

申込受付中

**深川北スポーツセンター  
障害者水泳教室**

4月25日  
より受付開始

**深川北スポーツセンター  
私の健康プロジェクト**

4月26日  
より受付開始

日程	4月26日(土)、5月17日(土)、19日(月) 24日(土)、31日(土)、6月7日(土)、 14日(土)、16日(月)、21日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (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
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※申込順
締切	定員に達し次第

事業	栄養相談	運動相談
日程	4月27日(日) 5月11日(日)、19日(月)	
時間	10:00～15:20 (一人20分程度)	13:30～16:20 (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	各日6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	

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



日時	5月18日(日) 9:30～11:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	愛の手帳または障害者手帳をお持ち で区内在住・在勤・在学のおむつと れたおむね3歳以上の方
定員	25人
費用	無料
申込	4月25日(金)9:00より電話・FAXまたは スポーツ会館仮事務所窓口にて(深 川北スポーツセンター内) ※申込順
締切	定員に達し次第

スポーツ会館 仮事務所  
〒135-0044 越中島1-2-18  
☎3649-1701 FAX3649-3123



日時	5月24日(土)～7月26日(土)または 5月25日(日)～7月27日(日)
会場	深川北スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上で 医師に運動を制限されていない方
定員	20人
費用	3,000円(施設利用料別途)
申込	4月26日(土)9:00より電話・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

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



**水辺でのレジャーシーズンに備えて体験しておきましょう!!  
着衣で背浮き講習会**



施設毎に  
申込期間あり

日時	5月25日(日) 14:00～16:00	6月22日(日) 14:30～16:30	7月13日(日) 14:30～16:30
会場	亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1 ☎5609-9571	深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 ☎3820-8730	東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1 ☎5606-3171
対象	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	30人	30人
費用	無料	無料	無料
申込	5月1日(木)より WEB、窓口にて※申込順	5月2日(金)より WEBにて※申込順	6月15日(日)より WEB・窓口・電話にて ※申込順
締切	定員に達し次第	定員に達し次第	定員に達し次第

**深川北スポーツセンター  
民謡教室**

5月5日  
より受付開始

日時	6月3日～17日 火曜日(全3回) 18:30～20:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上
定員	100人
費用	1,710円
申込	5月5日(月・祝)9:00電話・FAXまた はスポーツ会館仮事務所窓口(深川 北スポーツセンター内) ※申込順
締切	定員に達し次第

スポーツ会館 仮事務所  
〒135-0044 越中島1-2-18  
☎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11日  
より申込開始

日時	6月8日、15日、29日、7月6日、13日 日曜日(全5回)9:30～11:30
会場	深川北スポーツセンター
対象	区内小・中学生
定員	30人
費用	無料
申込	5月11日(日)9:00よりWEBにて
締切	5月31日(土)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。  
事務局(健康センター内)  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



**有明スポーツセンター  
コアコンディショニング  
～体幹・姿勢・睡眠改善～**

5月1日  
より受付開始

**少年少女スポーツ教室  
少年少女水泳教室**

5月11日  
より申込開始

日時	6月19日～7月31日 木曜日(全7回) 10:30～11:30
会場	有明スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上で 医師に運動を制限されていない方
定員	25人
費用	3,990円
申込	5月1日よりWEB・窓口・電話にて ※応募多数抽選(区内優先)
締切	5月20日(火)※WEBは24:00まで

日時	6月14日(土)、22日(日)、28日(土) (全3回) 10:00～12:00
会場	亀戸、東砂、深川北スポーツセンター
対象	区内小・中学生
定員	各35人※いずれかのみ申込み
費用	無料
申込	5月11日(日)9:00よりWEBにて
締切	5月31日(土)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。

事務局(健康センター内)  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



**利用料金改定に伴う回数券の取り扱いについて**

これまで令和2年10月1日の料金改定に係る区の特例的措置を受け、改定前料金への  
据え置き対応を行ってまいりましたが、3月末をもって区の特例的措置が終了されました。  
令和7年4月1日以降、新たな施設利用料金が適用されておりますので、ご注意ください。  
券面額が旧料金(400円)の回数券につきましては、差額(50円)をお支払いいただくこと  
でご利用いただけます。旧料金の回数券を複数枚お持ちの場合、まとめて差額をお支払い  
いただけましたら、同枚数の新料金の回数券と交換いたします。同種の旧料金の回数券が  
11枚ある場合には、1冊あたりの販売価格との差額(500円)をお支払いいただけましたら、  
新料金の回数券(11枚つづり)と交換いたします。  
※「シニア」「高校生等」「中学生未満」につきましては、利用料金の改定はありません。



**おしらせ 貸出器具の一部有料化について**

団体利用における一部の貸出器具につきまして、  
令和7年10月1日利用分より有料化いたします。  
有料化により得た収益は、器具等の更新(買換え)  
費用に充てるなど、今後もサービス向上に努めてまいり  
ますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



**おしらせ 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。



**おしらせ 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  
ないのでご注意ください。  
熱源停止期間：令和7年5月16日(金)～6月19日(木)(予定)



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。



KOTO City in TOKYO  
スポーツと人々が熱いまち 江東区