



場所や時間帯を工夫した臨時教室事業等を実施しています！ ホームページで情報発信していますのでご確認ください。

屋内でのスポーツ教室を従来通りに開催することが難しい状況が続く中、場所や時間、方法を工夫して、密を避けながら区民の皆様にはスポーツの場所を提供できる教室事業等を始めています。生活スタイルに合わせて、ぜひご参加ください。

エクササイズ
動画配信!!

朝7時~8時の
早い時間帯!!

イベント情報

2021年09月02日
[深川スポーツセンター]おうちでラクトレ シェイプアップ大作戦!

2021年08月21日
[江東区スポーツ会館]朝活水泳事業

2021年08月21日
[江東区スポーツ会館]~上達への道~卓球教室

2021年08月16日
[江東区健康センター]みんなで歩こう 健歩の達人ライブ

2021年08月16日
[江東区健康センター]腸内細菌ダイエット <はじめての腸活>

2021年08月16日
[江東区健康センター]運動相談 栄養相談

屋外
ウォーキング!!

ZOOMを活用
した講演会!!

江東区健康スポーツ公社ホームページ
(<https://www.koto-hsc.or.jp>)



※最新の募集状況については、
ホームページをご確認ください。



深川スポーツセンター「おうちでラクトレ」新シリーズ開始!

前月号でも紹介しました、深川スポーツセンターのTwitterで配信中のミニ動画企画「おうちでラクトレ」で、新シリーズが始まりました!



前シリーズは全10回を通して、身体の柔軟性を向上させましたが、新シリーズは利用者からの要望を受けて、令和3年9月から令和4年2月まで、6か月にわたってコロナ太り解消を目指す、その名も「シェイプアップ大作戦!」です。

トレーナー指導のもと、日頃あまり運動をしていないタヌキさんとコアラさんでもできる簡単な運動を実践していきます。

応援よろしくお願いします!



深川スポーツセンターの
Twitterアカウントはこちら
(https://twitter.com/fukagawa_sc)



■「シェイプアップ大作戦」は深川SCのホームページでも、ご覧になれます。
(https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/event/2021/detail_2436.html)



施設利用料の改定前料金据置措置が再延長となりました。

スポーツ施設の利用料は令和2年10月1日承認分から料金改定をしておりますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況から、改定前料金据置きの特例措置がとられています。

この度、特例措置が令和4年3月31日利用分まで再延長となりました。既に新料金で引き落とされている場合は、差額分を還付いたします。

現行回数券(大人:券面額4,000円)の取扱いについて

現行回数券(大人)につきましては、令和5年3月31日までそのままご利用いただけます。令和5年4月1日からは、差額(1枚あたり50円)をお支払いいただくことでの利用となりますので、回数券をお求めの際はご注意ください。
なお、シニア・こどもの回数券については、料金改定はありません。

■江東区役所ホームページも併せてご確認ください。
(<https://www.city.koto.lg.jp/O11102/tokureitekisochisaenncy.html>)



江東区家庭料理検定



日本の食文化に関する知識、食事に関する正しい知識と選択力、調理の基礎など健康増進につながる知識を深めるきっかけに、受験してはいかがでしょうか。高得点者には区長賞有。6割以上の得点者に「KOTOフードマスター認定証」を贈呈。10月29日まで申込み受付中。

受験要項は、区ホームページもしくは、屋内スポーツ施設を含む区内配布場所にて入手いただけます。
お問合せは、江東区保健所健康推進課へ ☎3647-6713



こうとう健康チャレンジ



ウォーキングや日常生活の中での歩数や健診(検診)の受診等がポイントとして加算され、ポイントを貯めると抽選で景品がもらえる健康増進イベントです。定員がございまして、本紙発行時に既に定員に達している場合がございます。ご了承ください。

申込方法は、右の二次元コードより区ホームページにアクセスいただき、ご確認ください。
お問合せは、こうとう健康チャレンジ事務局へ ☎6626-3476



秋の健スポまつりin東京イースト21開催!



生活環境が大きく変わったコロナ禍にて、健康を維持できているか心配になりませんか? 「秋の健スポまつり」では、骨密度測定を含む簡単健康チェック、管理栄養士による栄養相談、体組成計の結果をもとに健康運動指導士による運動相談、体験レッスンとしてチアエクササイズ、青空ヨガを実施します。

全て先着順の事前予約制です。詳細は右の二次元コードよりホームページにアクセスいただき、ご確認ください。
お問合せは、江東区健康センターへ ☎3647-5402



おめでとうございます!

祝 東京2020パラリンピック
カヌー 女子KL1 7位入賞 瀬立モニカ選手(深川小・深川第一中卒業)

感染症対策にご協力をお願いします。



家を出る前、施設利用直前に、熱を測り、平熱より高いと感じられる場合には、ご利用をお控えください。



館内ではマスクを着用ください。施設利用時の着脱については、各施設のルール、職員の指示に従ってください。



利用者間の密集を避け、不要不急な会話はお控えください。



利用前後の手指等の洗浄・消毒、および使用された器具の消毒をお願いします。



施設利用時は、体調チェックリストを記入提出いただきますようお願いいたします。



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。緊急事態宣言等で、利用休止になる場合がございますので、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)
※各施設の混雑状況等を発信するTwitterアカウントもありますので、ぜひフォローしてください。

