



新型コロナウイルス感染症の状況等によって、掲載されている事業が中止となる場合がございます。  
施設の利用や事業への参加にあたっては、感染拡大防止対策にご協力をお願いいたします。

## スポーツセンターを親子で楽しもう♪

スポーツセンターでは、親子で参加できる事業もたくさん実施しています！  
これからの寒い季節に、親子で家族で仲良く楽しくスポーツセンターを利用しませんか!?

### クライミングウォール

深川スポーツセンターのクライミングウォールでは、親子を対象とした個人利用を行っています。



水深0.8～0.9mの小プールがあります。



<お問合せは>

深川北スポーツセンター  
〒135-0023 平野3-2-20  
☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



### 新春亀戸子ども会まつり 令和5年1月8日(日)

ボケネットや輪投げなど、子どもが楽しめるミニゲームを行います。



### 親と子のスポーツ教室 亀戸カローリング大会 令和5年2月12日(日)

親子チーム対抗のカローリング(床で行うカローリング)大会を行います。



※亀戸SCのプールは改修工事のため令和5年3月まで利用できません。

<お問合せは>

亀戸スポーツセンター  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎03-5609-9571 FAX03-5609-9574



<お問合せは>

江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



水深0.8～0.9mの小プールがあります。

<お問合せは>

東砂スポーツセンター  
〒136-0074 東砂4-24-1  
☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176



### ハローハッピーベイビーズ 令和5年3月4日(土)

ベビーマッサージや親子体操を行います。



### 親子かけっこ塾

#### 令和5年3月開催予定

親子と一緒に「走りのプロ」から走る楽しさと速く走るコツを学びます。



### こどもに人気の スライダーのある プール

身長110cm以上のお子様ご利用できます。  
小プールの水深は0.3、0.9、1.0m。



<お問合せは>  
有明スポーツセンター  
〒135-0063 有明2-3-5  
☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192

### 親子でゆるすぽチャレンジ 令和4年12月17日(土)

だれでも気軽にできる「ゆるスポーツ」に挑戦します。

### 東砂ジャガイモウォーキング 令和5年1月15日(日)

ペットボトルに生クリームを入れてウォーキングをしながらバターを作ります。ゴールで待ってるホクホクのジャガイモに、できたてのバターをつけて食べられます！



ウクライナ人道危機救援金(令和5年3月末まで延長)

江東区ではウクライナ人道危機救援金にかかる募金箱を設置しています。義援金は日本赤十字社を通じて寄付いたします。



夢の島に スケートボードパーク 誕生!

クラウドファンディングを実施していたスケートボードパークが2022年11月15日(火)にグランドオープンしました。

## 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

12月1日  
より申込受付



地域の障害のある人の、スポーツ活動を楽しむきっかけづくりやその活動を支え共に楽しむ人材を育成することを目的に、(公財)日本パラスポーツ協会公認の初級障がい者スポーツ指導員養成講習会を開催します。

全課程修了後に有料の資格申請、指導員登録をいたします。また、江東区健康スポーツ公社の障害者スポーツボランティア名簿への登録をします。※詳細は実施要項をご確認ください。



12月1日よりホームページまたは、こうとう区報にてご確認いただけます。

### スポーツを「支える」楽しみ

東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、優しさを、未来につなげるプロジェクト  
**TOKYO2020 LEGACY PROJECT**  
江東区健康スポーツ公社

日程	令和5年 1月28日(土)、29日(日) 2月4日(土)、5日(日)
会場	亀戸スポーツセンター
対象	障害者スポーツの振興や指導に意欲があり、4日間全ての日程に参加できる、18歳以上の区内在住・在勤・在学の方。
定員	25名(応募多数の場合抽選)
費用	12,800円(テキスト代、申請・登録料等含む)
申込	区内屋内スポーツ窓口にて、配布している受講申込書に必要事項を記入して申込みください。 ※ホームページよりダウンロードもできます。
締切	令和5年1月13日(金)必着

＜お問合せは＞  
亀戸スポーツセンター  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎03-5609-9571 FAX03-5609-9574



## 普通救命講習会

12月1日  
より申込受付



スポーツだけでなく、急病や事故などで緊急事態に居合わせた時、冷静に適切な行動がとれるよう救命法の基礎を身につけませんか？  
本講習会修了者には、後日東京消防庁より、救命技能認定証が発行されます。

日時	令和5年1月28日(土) 12:30~17:30
会場	深川北スポーツセンター 研修室
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	20人(応募多数の場合抽選)
費用	1,500円
申込	12月1日(木)からWEBまたは窓口にて
締切	12月15日(木)必着※WEBは24:00まで

＜お問合せは＞  
深川北スポーツセンター  
〒135-0023 平野3-2-20  
☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



## 障害者エンジョイ アクアエクササイズ

12月5日  
より申込順

障害者を対象とした水中運動の教室です。補助員を多数配置しますので安心してご参加ください。

日時	12月18日(日) 9:30~11:00
会場	スポーツ会館
対象	令和4年4月1日時点で12歳以上で、愛の手帳または障害者手帳をお持ちの自身で歩行可能な方
定員	15人(申込順)
費用	無料
申込	12月5日よりスポーツ会館にて配布します 申込用紙に必要事項を記入しFAXもしくは電話・窓口でお申込みください。
締切	定員に達し次第(申込状況確認は施設まで)

＜お問合せは＞  
江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



## 健康センター 栄養相談・運動相談

11月25日  
より申込順

事業名	栄養相談	運動相談
内容	事前に記入いただく食事記録をもとに、管理栄養士との個別面談をします。 ※個別で20分程度	体組成計の測定値等から、健康運動指導士との個別面談をします。 ※個別で20分程度
日時	12月10日(土)・18日(日) 10:00~15:30	12月4日(日)・11日(日) 13:30~16:30
会場	健康センター	
定員	各8人	各6人
費用	無料	
申込	11月25日(金)9:00より申込順 ※健康センター窓口、電話	
締切	定員に達し次第(申込状況確認は施設まで)	

＜お問合せは＞  
健康センター(事務局)  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048



## 施設利用中止情報

施設名	室場	期間
スポーツ会館	小体育室	当面の間 ※新型コロナワクチン 集団接種会場設置のため
深川北スポーツセンター	多目的室	
東砂北スポーツセンター	大体育室	
深川北スポーツセンター	体育室	
亀戸スポーツセンター	大体育室	3月末まで
	小体育室	12月末まで
	プール	12月1日~3月末まで
	全館休館	12月12日~12月末まで

## 令和4年12月11日(日) スポーツ会館にて 「みんなでスポーツフェスタ」を開催します!

年齢・性別・障害の有無問わず、みんなでスポーツに触れていただく「みんなでスポーツフェスタ」を開催いたします。様々なイベントをご用意していますので、この機会にぜひご参加ください。

レクリエーションボッチャ教室、小椋久美子さんによるバドミントン教室は、事前申し込みが必要です。

その他、来場者全員ご参加いただけるイベントも多数ございます。詳しくはホームページにて。



### スポーツを「する」「見る」楽しみ

東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、優しさを、未来につなげるプロジェクト  
**TOKYO2020 LEGACY PROJECT**  
江東区健康スポーツ公社

＜お問合せは＞  
江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



## フィットこうとうNo.113を発行しました!!

年4回(7月、9月、11月、2月)発行の健康スポーツ公社広報紙「フィットこうとう」。この度、No.113(11月15日号)を発行いたしました。

みんなでスポーツフェスタのほか、身近なスポーツの情報、令和5年1月~3月に開催する教室の申込み等について掲載しています。



### 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け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。

