

ノルディック ウォーキング体験講習会

1月11日
より申込受付

新春亀戸子ども会まつり

12月27日
より申込順

ソフト バレーボール講習会

12月25日
より申込順

ポールを使用することで、全身を使って歩くことができ、効率的な有酸素運動ができるノルディックウォーキングの体験講習会です。ポールの持ち方から正しい歩き方まで、丁寧に指導しますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

日時	令和5年2月26日(日) 10:00~12:00
会場	東砂スポーツセンター周辺コース
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、区内の方優先の抽選)
費用	1,000円
申込	1月11日(水)よりWEBもしくは往復はがき・窓口(返信用はがき持参)でお申込みください。
締切	1月26日(木)必着※WEBは24:00まで

毎年恒例となりました、亀戸子ども会連合会と協力して開催する子ども会まつりを、令和5年も開催します！ポケネット、輪投げ、ペットボトルボーリング、射的、クラフトなどいろんなゲームが楽しめます。参加賞もありますよ！

日時	令和5年1月8日(日) 9:30~11:50(5部制)
会場	亀戸スポーツセンター 小体育室・会議室
対象	幼児(3歳以上)~小学6年生
定員	各回20人(申込順) ※子1人に保護者1人入場可
費用	無料
申込	12月27日(火)から電話でお申込みください。※年末年始の休館にご注意ください
締切	定員に達し次第(申込状況は施設まで)

日時	令和5年1月22日(日) 13:00~17:00
会場	スポーツ会館 大体育室
対象	①ファミリーの部 ※必ず大人(中学生を除く15歳以上)が1人・小学生以下が1人いること ②一般男子の部(中学生以上) ③一般女子の部(中学生以上)
定員	20組80人(申込順)※①②③とも区内の方4人1組
費用	無料
申込	12月25日(日)より、WEBまたは申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ会館窓口もしくはFAXにてお申込みください。※年末年始の休館にご注意を
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>

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1

☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176



<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



Zoom
配信

健康講演会 ～がんを知る2022～

1月11日
より申込受付

がんと言っても、予防できるがん、早期発見が可能ながん、治るがんなど様々です。今回は、がん発生のメカニズムを解りやすくお話しします。新型コロナウイルス感染症を通じ、病気を正しく知り、正しく恐れることを学んでいます。がんを正しく知り、がんとの共生を学ぶ場として活用ください。(笹平先生より)

講師	笹平直樹先生((公財)がん研究会有明病院)
日時	令和5年1月29日(日) 13:00~14:00
会場	Zoomによるオンライン配信
対象	区内在住・在勤・在学の方
定員	100人 ※個人の申込定員として
費用	無料
申込	1月11日(水)よりWEBにてお申込みください。
締切	1月22日(日)24:00



健康センター 栄養相談・運動相談

12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	1月15日(日)21日(土) 10:00~15:30	1月14日(土)・22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	12月25日(日)9:00より申込順 ※健康センター窓口、電話 ※年末年始の休館にご注意ください	
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>

健康センター(事務局)

〒135-0016 東陽2-1-1

☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048



クライミングウォール ルート変更します！



深川スポーツセンターのクライミングウォールは、年に3回(4・8・12月)ホールドと呼ばれる石を模した突起物の配置を変更し、登頂ルートを再設定しています。今年は年内の営業終了後に変更予定です。1月4日(水)より、新ルートをお楽しみいただけます！

<お問合せは>

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



年末年始の営業について



	令和4年12月							令和5年1月			
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)
江東区ｽﾎｰﾂ会館											
深川ｽﾎｰﾂ会館	◎	×	◎	◎	×	×	×	×	▲	▲	◎
東砂ｽﾎｰﾂ会館											
深川北ｽﾎｰﾂ会館											
亀戸ｽﾎｰﾂ会館	×	×	×	×	×	×	×	×	▲	▲	○
有明ｽﾎｰﾂ会館	◎	×	○	○	×	×	×	×	▲	▲	◎
江東区健康センター	◎	×	◎	◎	×	×	×	×	×	×	◎

<表内の記号の見方>

◎ 通常営業(8:30~22:00) ※江東区健康センターは21:00まで

○ 通常営業(8:30~22:00) ※亀戸ｽﾎｰﾂ会館は、1月4日以降も改修工事のため一部室のみ利用可
※有明ｽﾎｰﾂ会館は、換水のため12月27日、28日のプール中止

▲ 臨時営業(8:30~17:00) ※17:00までに完全退館(亀戸ｽﾎｰﾂ会館はトレーニング室のみ)

× 休館日および休業

ホームページでもご確認ください➡



施設利用中止情報

施設名	室場	期間
江東区ｽﾎｰﾂ会館	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
深川ｽﾎｰﾂ会館	多目的室 第4研修室	
東砂ｽﾎｰﾂ会館	大体育室	
深川北ｽﾎｰﾂ会館	体育室	
亀戸ｽﾎｰﾂ会館	全館休館	12月末まで
	小体育室	
	大体育室 プール	3月末まで



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。

