



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。

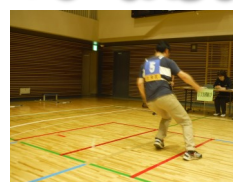
いまの自分の体力を知りましょう！！



6月11日(土) 区民体力テスト開催！！



	区民障害者体力テスト	区民体力テスト
時間	10:00～12:00 (要事前申込)	13:30～15:30 (最終受付15:00)
会場	スポーツ会館 (大体育室)	
対象	区内在住・在勤・在学の 中学生を除く15歳以上で 障害のある方	区内在住・在勤の 20～79歳の方
定員	20人 (申込順)	なし
費用	無料	無料
種目	血圧測定、体組成計測、握力、長座体 前屈、開眼片足立ち、上体起こし、 棒つかみ、アップ&ゴー ※できる種目のみで参加いただけます ※介助者同伴でもご参加いただけます	[全年齢共通] 握力、上体起こし、長座体前屈 [64歳以下] 反復横跳び、急歩、立ち幅跳び [65歳以上] 開眼片足立ち、障害物歩行、6分間歩行
持ち物	運動のしやすい服装、室内用シューズ、水分補給用の飲料(蓋付のもの)、要マスク着用	
申込	5月26日午前9時よりTEL、FAX	当日直接会場へお越しください



令和4年6月11日(土)に、スポーツ会館にて区民体力テスト、区民障害者体力テストを開催します。コロナ禍で運動する機会が減り、体力が落ちたと感じている方も少なくないのではないのでしょうか。

体力向上にも現状維持にも、いまの自分の体力を知ることが大切です。

<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



障害者水泳教室

参加にあたっての注意事項は
ホームページでご確認ください



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

東京2020大会を機に、障害のある方もスポーツを楽しめる場所が増えました。

区内スポーツセンターでも、障害のある方々の体力維持および向上、スポーツを通じて目標を持って、心豊かに過ごせる機会を提供してまいります。

9月以降も障害のある方を対象としたプール事業を開催予定です。

日時	6月19日(日) 午前9:30～11:00
会場	スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学中、おむつのとれた 概ね3歳以上で障害のある方
定員	25名 (申込順)
費用	無料
申込	6月5日(日)より窓口またはFAXにて
内容	受講者のレベルに合わせて指導します
講師	江東区水泳連盟

障害者手帳

スポーツボランティアしませんか？ スポーツボランティア研修会

日時	6月10日(金) 19:00～21:00	6月19日(日) 9:30～11:30	7月2日(土) 9:30～11:30
会場	スポーツ会館	深川 スポーツセンター	亀戸 スポーツセンター
対象	江東区在住・在勤・在学中で 中学生を除く15歳以上の方		
費用	無料		
定員	20人(先着順)	20人(先着順)	20人(先着順)
申込	「スポボラ.net」にて、申込み受付中。 定員に達し次第受付終了です。 各日の申込ページはホームページにて。		



ウクライナ人道危機救援金(5月31日まで延長)

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。



スケボーパーク「クラウドファンディング」

江東区では、スケートボードパークの整備を目的としたガバメントクラウドファンディングを行っています。



お仕事の前にヨガ & お仕事の後にヨガ

日中が忙しい「働き盛り世代」の方々にも参加しやすい
朝と夜のヨガ事業を紹介します！

事業名	朝活ヨガ教室
日時	7月12日(火)～9月6日(火)全8回 (8月16日を除く)7:30～8:15
会場	スポーツ会館(剣道場)
対象	主に30～50代の方
定員	30人※応募多数の場合、区内在住・ 在勤を優先とした抽選
費用	4,000円/人
申込	6月11日～21日にWEBもしくは往復 はがきでお申込み下さい。



事業名	ナイトヨガ
日時	6月24日(金) 18:30～19:45
会場	深川スポーツセンター(多目的広場)
対象	18歳以上の方
定員	20人※応募多数の場合、区内在住・ 在勤を優先とした抽選
費用	1,000円/人
申込	5月21日～6月6日にWEBもしくは 往復はがきでお申込み下さい。

<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



<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



6月より亀戸スポーツセンター1階ロビーに ボッチャ体験スペースを常設いたします！

江東区では、東京2020大会を機に、
障害の有無を問わず楽しめるパラスポーツ
「ボッチャ」を普及してきました。

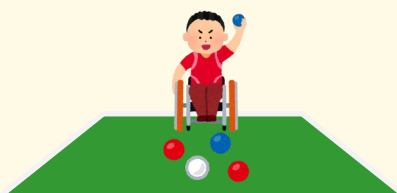
本大会でも日本代表選手の活躍で、
大いに盛り上がりましたね。

そのボッチャが体験できるスペースを、
6月より亀戸スポーツセンター1階ロビーに
常設いたします(1コート)。

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



詳細については、6月1日頃より亀戸スポーツ
センターのホームページで確認いただけます。



<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



親子で参加できる卓球教室を開催します

深川北スポーツセンターにて、親子で
楽しく卓球の基礎(ラケットの握り方や
ボールの打ち方)を学べる教室を開催し
ます。ラケットをお持ちでない方には施設
のものを貸し出します(使用後の
消毒にご協力ください)。

詳細については、深川北スポーツセンターの
ホームページでご確認いただけます。



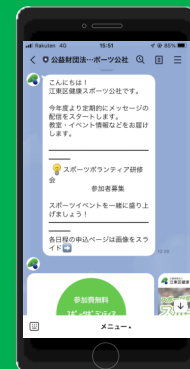
事業名	親子卓球教室
日時	6月18日(土) 9:30～11:30
会場	深川北スポーツセンター(体育室)
対象	区内在住・在学の小学3～6年生と その保護者
定員	20組※応募多数抽選
費用	1,200円/組(保護者1人、子1人) 1,800円/組(保護者1人、子2人)
申込	6月4日までにWEBもしくは往復はがきで お申込み下さい。

亀戸スポーツセンタートレーニング室の マシン入れ替えについて。

5月23日(月)の休館日に、トレーニングマシンの入れ替えを行います。



江東区健康スポーツ公社 LINE公式アカウント メッセージ配信開始！！



教室やイベントの
募集情報などを
おとどけします。



※LINEアプリは、各自の責任においてご利用願います。

健康センター 栄養相談・運動相談

令和4年5月25日
より先着順

イベント名	栄養相談	運動相談
日時	6月19日(日) 10:00～15:30	6月19日(日) 13:30～16:30
会場	健康センター	
参加費	無料	
定員	8人	6人
申込方法	5月25日(水)9:00より先着順 ※健康センター窓口、電話	
開催内容	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。	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。

<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



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。