



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。

江東シーサイドマラソンに向けて仲間とレベルアップ！

今年は国内各所でランニングイベントが開催され、江東シーサイドマラソンの開催にも期待が膨らみますね。屋内スポーツ施設では、ランニング事業を開催予定です（深川スポーツセンターを除く）。今回は一足早く始まる東砂ランニングクラブを紹介いたします。

東砂SCランニングクラブ2022

東砂スポーツセンターでは、江東シーサイドマラソンを目標としたランニング事業として「東砂SCランニングクラブ」を実施しています。「ハーフマラソンを走り切りたい」「運動を始めるきっかけをつくりたい」「一緒に走る仲間を作りたい」どんな理由でも大歓迎です！ランニング専門指導員のもと、ランニングの正しい知識を身に付け、少しずつ速く走れるようになる楽しさを感じてみませんか？

日時	8月5日～8月19日(第1～3回) 毎週金曜 19:00～21:00 8月28日～11月13日(第4～15回) 毎週日曜 10:00～12:00
会場	東砂スポーツセンター、仙台堀川公園、大島小松川公園、夢の島競技場周辺等
対象	江東シーサイドマラソンにエントリーを予定しているマラソン初心者※応募多数の場合、初回受講者、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選
定員	20人(一定数に満たない場合は中止)
参加費	15,000円/人(全15回)※江東シーサイドマラソン参加費は含まれておりません。
申込	7月1日～7月19日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込み下さい。 ※窓口の場合は返信用はがきを持参



秋頃より、他施設でもランニング事業を開催予定

主催施設	開催期間
亀戸スポーツセンター	9月3日から10月22日 毎週土曜(全8回) 19:00～20:30
スポーツ会館	9月28日から11月16日 毎週水曜(全8回) 開催時間調整中
深川北スポーツセンター	10月2日から11月27日 毎週日曜(全8回) 9:30～11:00

※日程等は変更になる場合があります。

<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



7月1日より、こうとう区報および東砂スポーツセンターホームページにてご確認ください。



スポーツクライミングチャレンジ大会



こうとう区報(7月11日)掲載予定。大会詳細は7月初旬公開予定のホームページにてご確認ください。



東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、楽しさを、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

深川スポーツセンターにて小学生を対象にスポーツクライミングチャレンジ大会を開催します!!本大会では、登頂までのタイムを競う「スピードクライミング」と、ルート等の課題に挑む「ボルダリング」の2種類を行います。招待選手によるデモンストレーションや、東京2020大会で使用された表彰台での表彰式を予定しています。

初めての開催ですが、東京都山岳連盟協力のもと、安全を第一にチャレンジする楽しさを感じてもらえる大会を目指します。

事業名	スポーツクライミングチャレンジ大会
日時	8月28日(日) ①11:00～13:00 ②14:30～16:30
会場	深川スポーツセンター 1階 クライミングウォール
対象	①1年生～2年生 ②3年生～6年生 ※応募多数の場合、区内在住・在学を優先とした抽選
定員	各20人
費用	2,000円/人
申込	7月11日～7月31日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込み下さい。 ※窓口の場合は返信用はがきを持参

<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



7月から始める

夏季教室 申込み受付中!

詳しくは
WEBへ



施設	教室数	申込締切
有明スポーツセンター	3教室	6月24日(金)
スポーツ会館	1教室	
深川スポーツセンター	15教室	6月30日(木)
健康センター	7教室	

江東区健康スポーツ公社
LINE公式アカウント
メッセージ配信中!!



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。

ウクライナ人道危機救援金(9月30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。



東京2020大会
レガシー継承事業

障害のある方にもご活用いただける施設を目指します！

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



ミニボッチャ体験スペース

障害の有無を問わず、老若男女が楽しめるパラスポーツ「ボッチャ」。6月15日(水)より亀戸スポーツセンター1階ロビーに、コートが4分の1サイズの「ミニボッチャ体験スペース」を設置しました。

ご利用希望日の1週間前より、窓口もしくは電話にて予約が可能です。予約が入っていない場合は、随時ご利用いただけます(予約者が来られたら終了していただきます)。

用具は施設にありますので、気軽にご利用ください。ルールや楽しさを知っていただき、ボッチャ競技を一緒に盛り上げていきましょう！

「ミニボッチャ体験スペース」の詳細はホームページでご確認いただけます。



車いす対応マシン増設



マシン名	刺激できる部位
チェストプレス(新)	大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋(胸)
オーバーヘッドプレス	上腕三頭筋、三角筋、僧帽筋
ラットプル	広背筋、大円筋(背)
ケーブルコラム	上腕二頭筋、上腕三頭筋

<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



健康センター
栄養相談・運動相談

令和4年7月5日
より先着順

体幹アップ
トレーニング

令和4年7月15日
必着締切

事業名	栄養相談	運動相談
日時	7月17日(日)・23日(土) 10:00~15:30	7月16(土)・24(日) 13:30~16:30
会場	健康センター	
定員	8人	6人
費用	無料	
申込	7月5日(火)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。 ※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

<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



<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



3×3新リーグ「S League」

東砂スポーツセンターで
開幕戦が行われました！



東京2020大会種目である3人制バスケットボール「3X3(スリーエックススリー)」の新リーグ「S League」1stシリーズ開幕戦が、5月21日(土)に東砂スポーツセンターで行われました！次回は10月下旬に2ndシーズンの試合が江東区で開催される予定です！江東区由来のチームをみんなで応援していきましょう！

江東区「相互支援・支援協力に関する協定」締結チーム

江東フェニックス



施設の利用中止について

施設名	室場	期間	内容
スポーツ会館	大体育室	7月1日(金)から 9月16日(金)まで	ワクチン接種会場設置のため
	小体育室	7月17日(日)まで	
深川スポーツセンター	大体育室	9月16日(金)まで	ワクチン接種会場設置のため
亀戸スポーツセンター	大体育室	7月1日(金)から 3月下旬(予定)	改修工事のため ※他の室場についても、順次改修工事を予定しています。 清掃工場からの熱源停止のため ※シャワーは冷水のみ、冷房は休止となります。
有明スポーツセンター	プール	6月29日(水)まで	ワクチン接種会場設置のため
	大体育室	7月1日(金)から 9月16日(金)まで	
東砂スポーツセンター	プール	7月10日(日)14:45から 12日(火)14:00まで	背浮き講習会及びプール換水・清掃等
	大体育室 会議室	7月1日(金)から 9月16日(金)まで	ワクチン接種会場設置のため
深川北スポーツセンター	プール	6月26日(日)13:45から 6月28日(火)終日	背浮き講習会及びプール換水・清掃等
	大体育室	7月1日(金)から 9月16日(金)まで	ワクチン接種会場設置のため
健康センター		当面の間	健康度測定、リハビリ、健康づくり講座事業休止 ※トレーニング室は6月6日(月)より再開しています。

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。

