



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。

## 楽しく歩いて健康にウォーキング事業特集！

まだまだ日中は日差しが強い日もありますが、朝晩は過ごしやすくなってきましたね。スポーツの秋、気軽に始められるウォーキングはいかがでしょう。江東区健康スポーツ公社では、様々な楽しみを盛り込んだウォーキング事業を実施いたします。ぜひご参加ください。



### 姿勢改善ウォーキング

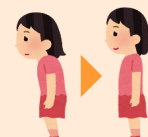
|    |                            |                                               |
|----|----------------------------|-----------------------------------------------|
| 日時 | 11月23日(水・祝)<br>10:30~11:45 | 正しい姿勢・歩き方、キレイな姿勢をキープするための身体づくりを学びます。※屋内で行います。 |
| 申込 | 10月11日(火)から<br>10月25日(火)まで |                                               |

<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



### 季節を感じるウォーキング

|    |                             |                                           |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------|
| 日時 | 10月30日(日)<br>9:30~12:00(予定) | 効果的なウォーキングについて座学と実技で学びます。今回は亀戸七福神周辺を巡ります。 |
| 申込 | 10月1日(土)から<br>10月21日(金)まで   |                                           |

<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



### ARIAKE ハロウィンマーチ

ハロウィンの仮装をして、有明スポーツセンター周辺の協賛商業施設を巡る人気のウォーキングイベントです。

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 日時 | 10月29日(土)<br>10:00~13:00(予定) |
| 申込 | 9月30日(金)締切<br>応募多数抽選         |



<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



### 健歩の達人ライト

健康センターを出発地点とし、全12回で5~10km程度のコースを楽しく歩きます。今回は初参加者が対象です。

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 日時 | 10月1日(土)※初回<br>13:00~16:00(予定) |
| 申込 | 9月30日(金)締切<br>申込順              |



<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



### ノルディックウォーキング 体験講習会

ポールを使用することで全身を使って歩くことができるノルディックウォーキングを初心者から楽しめる内容で実施します。

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 日時 | 11月20日(日)<br>10:00~12:00(予定) |
| 申込 | 10月12日(水)から<br>10月27日(木)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



### 東京2020オリパラ クイズウォークラリー

次頁「東京2020大会レガシー継承事業」にて詳しく紹介いたします。

<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



### ●ウォーキングのススメ

有酸素運動の代表でもあるウォーキングは、脂肪燃焼によるダイエット効果だけでなく、生活習慣病の予防にも有効です。連続でなくても、1日合計10,000歩を目標に「気楽に・無理なく・長く」続けることが重要です。

### ●区の事業も活用して楽しく健康に！

江東区では歩いてポイントがたまる事業を実施します。詳しくは区ホームページで。



▲こうとう区報 令和4年9月1日号8面

区ホームページは  
こちらから



### 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

東京2020大会レガシーを学び、楽しみ、体験しよう！

ブラインドマラソン  
体験講習会

10月5日  
必着締切

東京2020オリパラ  
クイズウォークラリー

申込み順にて  
受付中

障害者ニコニコ  
エアロビクス

10月5日より  
申込順

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| 事業名 | ブラインドマラソン体験講習会                     |
| 日時  | 11月5日(土) 10:00~12:00               |
| 会場  | 有明スポーツセンター 大体育室                    |
| 対象  | 小学生以上の方                            |
| 定員  | 20人※応募多数の場合、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選     |
| 費用  | 無料                                 |
| 申込  | 9月21日~10月5日にWEBもしくは電話・窓口でお申込みください。 |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 事業名 | 東京2020オリパラクイズウォークラリー                        |
| 日時  | 10月2日(日) 9:30~15:30                         |
| 会場  | 有明スポーツセンターを出発地点とし<br>競技会場を巡ります(中には入りません)    |
| 対象  | 小学生以上の方                                     |
| 定員  | 50人(申込み順)                                   |
| 費用  | 500円/人                                      |
| 申込  | 開催日までにWEBもしくは電話・窓口でお申込みください。※お申込みが定員に達しだい終了 |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| 事業名 | 障害者ニコニコエアロビクス                                |
| 日時  | 10月19日~3月15日(全6回)<br>毎月第三水曜 13:30~14:15      |
| 会場  | 東砂スポーツセンター 3階 フロア                            |
| 対象  | 区内在住・在学の小学生以上の知的障害者                          |
| 定員  | 12人(申込順)                                     |
| 費用  | 無料                                           |
| 申込  | 10月5日よりFAXもしくは電話・窓口でお申込みください。※お申込みが定員に達しだい終了 |

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



<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



働き世代におすすめ！深川SCボディワーク



①9月26日  
②10月6日  
③10月26日  
必着 締切

日中が忙しい「働き世代」の方々も参加しやすい深川スポーツセンターのボディワーク事業を紹介します！

| 事業名 | ①骨盤底筋ピラティス                                               | ②朝活ヨガ教室                                                  | ③ナイトヨガ                                                     |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 日時  | 10月16日(日) 13:00~14:00                                    | 10月28日~11月18日(全4回)<br>毎週金曜 7:30~8:15                     | 11月5日(土) 18:30~19:45                                       |
| 会場  | 深川スポーツセンター 1階<br>多目的広場 ※天候不良時は室内                         | 深川スポーツセンター 1階<br>第一武道場                                   | 深川スポーツセンター 1階<br>多目的広場 ※天候不良時は室内                           |
| 対象  | 中学生を除く15歳以上の方                                            | 主に30~50代の働き盛り世代の方                                        | 18歳以上の方                                                    |
| 定員  | 20人※応募多数の場合、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選                           | 30人※応募多数の場合、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選                           | 20人※応募多数の場合、区内在住・在学・在勤を優先とした抽選                             |
| 費用  | 1,000円/人                                                 | 3,200円/人                                                 | 1,000円/人                                                   |
| 申込  | 9月11日~9月26日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込みください。<br>※窓口の場合は返信用はがき持参 | 9月21日~10月6日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込みください。<br>※窓口の場合は返信用はがき持参 | 10月11日~10月26日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込みください。<br>※窓口の場合は返信用はがき持参 |

①9月11日、②9月21日、③10月11日より、  
こうとう区報および深川スポーツセンターホーム  
ページにてご確認いただけます。



<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



上達への道！卓球教室

10月8日  
必着 締切

今年も上達への道「卓球教室」を開催します！一般の方を対象に、江東区卓球連盟の指導のもと、個人のスキルアップを目指し、実技練習を行います。

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| 事業名 | 上達への道「卓球教室」                                              |
| 日時  | 11月2日~11月30日(11月23・25日を除く、<br>全7回) 毎週水・金曜 19:30~21:00    |
| 会場  | スポーツ会館 3階 大体育室                                           |
| 対象  | 中学生を除く15歳以上の方                                            |
| 定員  | 40人※応募多数の場合は抽選                                           |
| 費用  | 4,500円/人                                                 |
| 申込  | 9月21日~10月8日にWEBもしくは往復はがき・窓口でお申込みください。<br>※窓口の場合は返信用はがき持参 |

<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



施設利用中止情報

ワクチン接種会場については、ホームページでも  
ご確認いただけます。



| 施設名             | 室場                 | 期間                                         | 内容                                        |
|-----------------|--------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| スポーツ会館          | 小体育室<br>大プール(全コース) | 10月1日(土)から当面の間<br>10月16日(日)9:30~11:35(区分1) | ワクチン接種会場設置のため<br>公社事業開催のため                |
| 深川<br>スポーツセンター  | 多目的室               | 当面の間                                       | ワクチン接種会場設置のため                             |
| 亀戸<br>スポーツセンター  | 大体育室               | ~3月末まで(予定)                                 | 改修工事のため<br>※他の室場についても、順次改修<br>工事を予定しています。 |
| 東砂<br>スポーツセンター  | 大体育室               | 10月2日(日)から当面の間                             | ワクチン接種会場設置のため                             |
| 深川北<br>スポーツセンター | 体育室                | 10月3日(月)から当面の間                             | ワクチン接種会場設置のため                             |

フィットこうとうNo.112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」  
No.112(9月15日号)を発行しました。10月10日(月・祝)スポーツの日イベントや、  
秋のイベント、ランニングステーション利用方法を掲載しています。ぜひご覧ください。



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。