



健康の秋ですね！



とても暑かった夏が終わり、過ごしやすい季節になってきました。

この季節になると「○○の秋」というフレーズを良く耳にしますが、健康維持の三要素も「スポーツの秋」「食欲の秋」「睡眠の秋」というフレーズとして思い浮かびます。つまり秋は健康維持に取り組みやすい季節とも言えそうです。「健康の秋」と称して、運動習慣を見つめなおしてみませんか？

健康維持の三要素

厚生労働省の公開する「厚生労働白書」にて、身体及こころの健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充 実した人生を目指す「休養」とされています。

令和6年1～3月にて開催する第2期については、11月15日（水）より申込受付を開始いたします。

事業	私の健康プロジェクト
対象	中学生を除く15歳以上
定員	各20人
費用	3,000円(施設利用料金は別途)
申込	11月15日(水) 9:00よりWEB、電話、窓口(受付順)

■ ロコモ度チェック事業（第2回）

本年9月に実施した、簡単な3つのテストで自分の状態を知る、ロコモ度チェック事業についても、多くの方にご参加いただきました。10月より第2回を実施し、一部施設については、11月15日（水）より申込受付を開始いたします。

事業	ロコモ度チェック事業
対象	主に40歳以上で医師に運動を制限されていない方
定員	各15人
費用	無料
申込	11月15日(水) 9:00より電話、窓口(受付順)

■ 第2期 私の健康プロジェクト

本年7月に実施した、運動と食事のプロのカウンセリングを定期的に受けながら運動習慣を身につけていただく令和5年度の新事業「私の健康プロジェクト」は、おかげさまで多くの方にご参加いただいています。

第2期 私の健康プロジェクト

運動のプロ、食事のプロのカウンセリングを定期的に受けながら、運動習慣を身につけましょう！

施設／時間	カウンセリング日程(各回どちらか1日を選択)		
	1月(1回目)	2月(2回目)	3月(3回目)
江東区スポーツ会館 9:00～15:00	6日(土) 7日(日)	3日(土) 4日(日)	9日(土) 10日(日)
深川スポーツセンター 9:00～15:00	13日(土) 14日(日)	24日(土) 25日(日)	30日(土) 31日(日)
亀戸スポーツセンター 9:00～15:00	17日(水) 18日(木)	14日(水) 15日(木)	13日(水) 14日(木)
有明スポーツセンター 9:00～15:00	7日(日) 8日(月・祝)	11日(日) 12日(月・祝)	16日(土) 17日(日)
深川北スポーツセンター 9:00～15:00	24日(水) 25日(木)	28日(水) 29日(木)	27日(水) 28日(木)

第2回 ロコモ度チェック事業

立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25で現在の自身の体力をチェックしましょう！

施設	開催日時	
深川スポーツセンター	11月24日(金)	9:00～13:00
有明スポーツセンター	11月23日(木・祝)	13:00～16:45
東砂スポーツセンター	11月20日(月)	13:00～16:00

個人利用向けプログラムも活用して運動を続けましょう！

ショートエクササイズ [深川北スポーツセンターを除く]

トレーニング室利用者を対象に、20分程度のエクササイズを行います。プログラムのスケジュールは、各施設のホームページでご確認ください。

プールアドバイスコーナー

中学生以上のプール個人利用者を対象に、泳ぎのアドバイスをいたします。

[江東区スポーツ会館] 火曜19:00～20:00

[亀戸スポーツセンター] 火曜19:00～20:00 ※12月19日までの臨時開催
水曜19:00～20:00



マットルームエクササイズ [江東区スポーツ会館]

江東区スポーツ会館のマットルームでは、60分のヨガ、ピラティス、エアロ、ZUMBAなどのエクササイズを実施しています。マットルーム利用料金が必要です。



プールサービスパログラム [東砂スポーツセンター]

プール個人利用者を対象に、30分程度のショートレッスンをいたします。

水泳に挑戦！	火曜 14:00～14:30
フィンを使って泳ごう（初級）	水曜 12:00～12:30（第1・3・5）
フィンを使って泳ごう（中級）	水曜 12:00～12:30（第2・4）
泳法撮影会※レッスンではありません	日曜 18:30～19:00



地域クラブ活動 はじまりました！



スポーツ庁および国や都の方針を受けて「地域クラブ活動」がはじまりました。区のホームページで実施プログラムの確認、応募ができます。



幼児スペース、キッズスペースの利用を再開しました。

深川スポーツセンター幼児スペース
深川北スポーツセンターキッズスペース
利用を再開いたしました。ご活用ください。



障害者エンジョイ アクアエクササイズ

10月25日
より申込開始

日時	11月19日（日）9:30～11:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	知的障害・精神障害のある方で、自身で歩行可能な 令和5年4月1日現在12歳以上の方
定員	15人 ※申込順
費用	無料
申込	10月25日（水）9:00より窓口、電話、FAX
締切	11月5日（日）まで



東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、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

みんなでスポーツフェスタ

11月1日
より申込開始

日時	12月10日（日）10:00～15:30※最終受付15:00
会場	江東区スポーツ会館
種目	オリンピック福岡春菜さんによる 卓球教室 レクリエーションボッチャ教室
対象	小・中学生 どなたでも
定員	72人 ※応募多数抽選 48人 ※応募多数抽選
費用	無料
申込	11月1日（水）よりWEB、窓口
締切	11月25日（土）まで（WEBは24:00まで）

※当日申込みで参加できるイベントも多数
開催予定です。お楽しみに。
**みんなで
スポーツフェスタ**
2023年12月10日（日）▶10:00～15:30 最終受付15:00



ボッチャ体験会

11月7日
より申込開始

日時	11月26日（日）13:30～15:00
会場	江東区スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学のおおむね5歳以上の方
定員	12人 ※申込順
費用	無料
申込	11月7日（火）よりWEB、窓口、電話
締切	11月21日（火）まで（WEBは24:00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



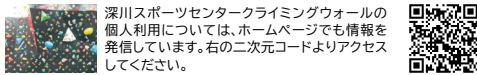
ロープクライミング安全講習会

申込受付中

日時	11月11日（土）9:30～11:30
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生以上
定員	6人 ※申込順 ※5人未満の場合は中止
費用	3,080円
申込	10月16日（月）よりWEB、窓口、電話
締切	定員に達し次第

本講習会を受講いただきますと、深川スポーツセンターのクライミングウォール
個人利用で、トップロープも利用いただけるようになります。

深川スポーツセンタークライミングウォールの
個人利用については、ホームページでも情報を
発信しています。右の二次元コードよりアクセス
してください。



ゴルフ体験会

申込受付中

日時	11月16日（木）※2部制（重複申込不可） 前半13:00～15:00 後半15:00～17:00
会場	深川スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上 のゴルフ初心者
定員	各10人 ※応募多数抽選
費用	1,000円
申込	10月11日（水）よりWEB、窓口
締切	10月31日（火）まで（WEBは24:00まで）



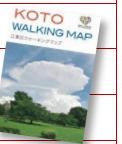
<お問合せは>
深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



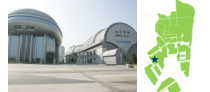
ウォーキングマップ活用事業 健スポまち巡りウォーキング

10月25日
より申込開始

日時	11月23日（木・祝）13:00～17:00
会場	潮見駅集合、若洲公園解散 ～東京2020大会会場と海風コース～
対象	約13kmを4時間で歩ける方
定員	30人 ※申込順
費用	500円
申込	10月25日（水）よりWEB、電話、窓口
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>
有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192



健康センター 健康講演会「認知症を正しく理解し予防につなげよう」

11月16日
より申込開始

日時	12月17日（日） 講演13:30～14:15 質問の回答14:15～14:30
講師	東京保健医療専門職大学副学長 リハビリテーション学部作業療法学科教授 草野 修輔 先生
会場	Zoom配信および江東区スポーツ会館、深川北スポーツ センターでのテレビ画面中継配信
定員	Zoom配信 100人 ※申込順 テレビ画面中継配信 各25人 ※申込順
費用	無料
申込	11月16日（木）9:00よりWEB テレビ画面中継配信参加の場合、各施設窓口・電話
締切	定員に達し次第（申込状況確認は各施設まで）



リハビリテーションの観点から認知症評価と予防指導に関わって
きた草野修輔先生より、「認知症の種類・症状・評価法」などにつ
いて詳しく紹介するとともに、認知症の早期発見や認知症発
症予防の観点から認知症の前段階である「軽度認知障害
（MCI）」についてご紹介し、さらに今からできる予防方法・認知
症に対する心構えなどについてもご紹介いたします。

●Zoomによるオンライン配信です。
パソコンやタブレット、スマートフォン等からご参加
いただけます。インターネット環境は、各自でご準備
ください。当日のZoomへのアクセス方法につ
いては、お申込み後メールにてお知らせいたします。
●インターネット環境が整っていない方は
以下の2施設にて、テレビ画面中継配信をいたしますので、
そちらでのご受講をご検討ください。
・江東区スポーツ会館（北砂1-2-9 ☎03-3649-1701）
・深川北スポーツセンター（平野3-2-20 ☎03-3820-8730）



健康センター 栄養相談・運動相談

11月16日
より申込開始

事業	栄養相談 (管理栄養士との個別面談)	運動相談 (健康運動指導士との個別面談)
日時	12月3日(日)・24日(日) 10:00～15:30 ※ひとり20分程度	12月3日(日)・24日(日) 13:30～16:30 ※ひとり20分程度
会場	健康センター	
定員	各8人 ※申込順	各6人 ※申込順
費用	無料	無料
申込	11月16日（木）9:00より電話、窓口	
締切	定員に達し次第	

<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



おしらせ 施設利用料金、3月31日まで据置き

新型コロナウイルス感染症の影響による施設の利用制限等の
状況を勘案し特例的措置の期間を延長する区の方
針に伴い、新料金の適用は、令和6年4月1日利用
分からとなりました。



おしらせ おむつ用ゴミ箱を設置しました

江東区健康センター、江東区スポーツ会館および各スポーツセン
ターのおむつ替え台設置箇所に、使用済おむつ用のゴミ箱を設置
いたしました。施設ご利用の方でなくてもご利用いただけますので、
ご活用ください。

おしらせ フィットこうとうNo117は11月15日発行

当公社情報紙「フィットこうとうNo117」は、11月15日発行の予定
です。健康づくり・運動習慣作りの情報、9月30日までに終了した
区民大会の結果、1～3月開催の第3期教室募集等について掲
載いたします。



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。
災害等で、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X(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

