



ワクチン会場設置等によって、掲載されている事業が中止となる場合がございます。新型コロナウイルス感染症の感染症法の取り扱いが5類へ引き下げられました後も、施設の利用や事業への参加にあたっては、感染防止対策にご協力をお願いいたします。

令和5年度は3回開催予定！



画像提供: 国立大学法人東京海洋大学

## 地域連携事業 シーカヤック教室

国立大学法人東京海洋大学の協力のもと、シーカヤックの操船体験と内部河川でのツーリングを通して、水辺環境・歴史・文化を学びます。令和5年度は5月、9月、令和6年3月の開催を予定しています。ぜひご参加ください。

開催日: 令和5年5月27日(土)・28日(日)※2日間

申込方法は、こうとう区報4月21日号および、深川スポーツセンターホームページに掲載いたします。



# 運動をはじめるきっかけに！ 令和5年度の新事業

## ウォーキングマップ活用事業

各スポーツセンターでも配布している江東区保健所健康推進課発行の「**江東区ウォーキングマップ**」を活用する事業です。

ウォーキングマップに掲載されている魅力的なウォーキングコースを、スポーツセンターを出発地点としてアレンジし、江東区の地域の特色を楽しみながらウォーキングします。



江東区の様々な景色を楽しみましょう！



## 世代別健康サポート事業(仮称)

区内6つのスポーツセンターにて、健康運動指導士による運動カウンセリングと体組成測定をもとにした個別の運動プログラムを作成し、管理栄養士による栄養相談も受けられる、3か月間の健康サポート事業を実施します。各スポーツセンターの地域性や特色を活かし、世代に合わせた事業として実施する予定です。

## ロコモチェック事業(仮称)

ロコモ度チェックにて移動機能の状態(※)を知っていただき、スポーツセンターを活用して健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延伸させることを目的とする事業です。特に体力が低下しやすいシニアやシニアが目前に迫った世代に活用いただきたい事業です。

※移動機能とは、「立つ」「走る」「座る」など、日常生活に必要な“身体の移動にかかわる機能”のことです。



いつでも気軽にボッチャを体験できます♪

亀戸スポーツセンターには、通常の4分の1サイズのミニボッチャ体験コーナーがあります(無料)。時間貸しでもできますので、ぜひご利用ください。



トルコ・シリア地震救援金  
(令和5年5月末まで)

江東区ではトルコ・シリア地震救援金にかかる募金箱を設置しています。お預かりした救援金は日本赤十字社を通じて現地のために使われます。

## 「上達への道」合気道教室、バレーボール教室

5月5日  
より申込順

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| 事業名 | 合気道教室                                                            |
| 日時  | 6月7日～28日(全4回)<br>毎週水曜 19:00～20:30                                |
| 会場  | スポーツ会館 武道場                                                       |
| 対象  | 小学生以上                                                            |
| 定員  | 40人 ※申込順                                                         |
| 費用  | 小中学生1,000円、高校生以上2,000円                                           |
| 申込  | 5月5日(金・祝)9:00より<br>江東区合気道連盟へ電話3681-1071(田中)<br>もしくは江東区合気会ホームページで |
| 締切  | 定員に達し次第(申込状況は合気道連盟へ)                                             |



合気道  
江東区合気会



|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 事業名 | バレーボール教室                             |
| 日時  | 6月21日～7月26日(全6回)<br>毎週水曜 19:00～21:00 |
| 会場  | スポーツ会館 大体育室                          |
| 対象  | 高校生以上                                |
| 定員  | 48人 ※申込順                             |
| 費用  | 3,000円                               |
| 申込  | 5月5日(金・祝)9:00よりWEB                   |
| 締切  | 定員に達し次第(申込状況はスポーツ会館へ)                |

<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



## 卓球教室

5月11日  
より申込開始

初心者から上級者までを対象に、レベルに応じた指導をいたします。

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 日時 | 6月22日～8月10日<br>毎週木曜 19:00～20:30 |
| 会場 | 亀戸スポーツセンター 大体育室                 |
| 対象 | 中学生を除く15歳以上の方                   |
| 定員 | 30人※応募多数の場合、区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選  |
| 費用 | 4,800円/人                        |
| 申込 | 5月11日(木)よりWEB・往復はがき・窓口にて        |
| 締切 | 5月27日(土)必着                      |

<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



## ナイトヨガ

4月21日  
より申込開始



夜に開放的な「屋外」で、ヨガをしませんか。日ごろの疲れた身体をリフレッシュして、春の疲れた体をリセットしましょう。

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| 日時 | 6月3日(土) A、Bの2区分で開催します。<br>(A)18:00～19:15、(B)19:30～20:45 |
| 会場 | 深川スポーツセンター 多目的広場(屋外)                                    |
| 対象 | 18歳以上の方                                                 |
| 定員 | 各20人※応募多数の場合、区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選                         |
| 費用 | 1,000円                                                  |
| 申込 | 4月21日(金)よりWEB・往復はがき・窓口にて                                |
| 締切 | 5月12日(金)必着                                              |

<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



## ロープクライミング安全講習会

4月17日  
より申込順

安全にロープクライミングを行うためのハーネス(安全ベルト)の取付方法、ロープワーク(結び方)などの知識習得と併せて、ロープクライミングの楽しさを体験できる講習会です。

|    |                        |
|----|------------------------|
| 日時 | 5月13日(土) 9:30～11:30    |
| 会場 | 深川スポーツセンター クライミングウォール  |
| 対象 | 中学生以上の方                |
| 定員 | 6人(申込順)                |
| 費用 | 3,080円                 |
| 申込 | 4月17日(月)9:00よりWEB・電話にて |
| 締切 | 定員に達し次第                |

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

## 健康センター 栄養相談・運動相談

5月5日  
より申込開始

| 事業名 | 栄養相談                              | 運動相談                          |
|-----|-----------------------------------|-------------------------------|
| 内容  | 事前に記録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 |
| 日時  | 5月21日(日)・27日(土) 10:00～15:30       | 5月20日(土)・28日(日) 13:30～16:30   |
| 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                                |                               |
| 申込  | 5月5日(金・祝)9:00より窓口、電話にて            |                               |
| 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



## 障害のある方もスポーツを楽しもう！

### 障害者水泳教室

障害のある方を対象とした水泳教室です。参加者一人一人の指導員がつきますので安心してご参加いただけます。

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| 日程 | 5月21日、6月18日、9月17日、10月15日<br>11月、12月は、水中エクササイズを行う予定です |
| 会場 | スポーツ会館                                               |
| 対象 | 区内在住・在勤・在学のおむつのとれた<br>概ね3歳以上で障害のある方                  |
| 定員 | 25人(申込順)                                             |
| 費用 | 無料                                                   |
| 申込 | 開催前月25日から当月5日に電話・FAX・窓口                              |

<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



### みんなで気軽にスポーツ体験

小学生以上の障害のある方を対象に、ポッチャやふうせんバレー等のスポーツ体験と体力測定を行います。

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 日時 | 6月17日(土)10:00～12:00   |
| 会場 | 亀戸スポーツセンター            |
| 対象 | 小学生以上で障害のある方          |
| 定員 | 30人(申込順)              |
| 費用 | 無料                    |
| 申込 | 5月16日(火)より電話・FAX・窓口にて |

<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



## ワクチン会場設置に伴う施設利用中止情報

| 施設名        | 室場          | 利用休止期間(予定)           |
|------------|-------------|----------------------|
| スポーツ会館     | 小体育室        | 5月1日(月)～<br>6月30日(金) |
| 深川スポーツセンター | 多目的室        |                      |
| 亀戸スポーツセンター | 小体育室        |                      |
| 有明スポーツセンター | 多目的室<br>会議室 |                      |
| 東砂スポーツセンター | 会議室         |                      |

※設置期間が延長となった場合、当該期間にかかる予約は取り消しとなります。その際、お支払済の施設利用料は全額還付いたします。予めご了承くださいようお願いいたします。

### 健スポ LINE公式アカウント 友だち募集中

「友だち登録」をしていただくことで、教室やイベントの開催、募集開始のお知らせをお届けいたします。  
※LINEアプリは、各自の責任においてご利用願います。



### お知らせ 第1回ポッチャ交流大会の結果について

令和5年3月21日(火・祝)にスポーツ会館にて開催いたしました、第1回ポッチャ交流大会は多くの皆様のご参加ご協力をもって大盛況の内に幕を閉じました。大会の結果をホームページにて公開していますのでご覧ください。

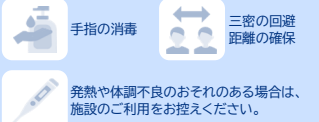


### お知らせ 有明スポーツセンター熱源停止期間について

熱源供給元の有明清掃工場の稼働停止により、以下の期間全館で空調が効かず、シャワーの温水が出ません。  
**停止期間: 5月5日(金・祝)から5月26日(金)まで(予定)**  
※プールは、5月4日(木・祝)14時より休場となります。



### 感染症対策にご協力をお願いします



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。

