



令和5年5月8日をもって、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に移行されました。これに伴い、当公社管理施設における利用制限を解除いたしました。なお、国や都および区が別途方針を示した場合、これに従うことといたします。また、健康センター3階、4階の保健所執務スペースは継続いたします。

／ さあ！再開しよう！ ／

6月10日(土) 区民体力テスト!!

コロナ禍で体を動かす機会が少なくなってしまった方、これから運動を再開しようと考えている方、まずは現在の体力を確認してみましょう！

今年度は深川スポーツセンターを会場とし、午前に区民障害者体力テスト、午後に区民体力テストを開催します。どちらも参加費無料です。

事業名	区民障害者体力テスト 10:00～12:00 (要事前予約、受付11:30まで)	区民体力テスト 13:30～15:30 (受付15:00まで)
会場	深川スポーツセンター（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 ※80歳以上でもご参加いただけます
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、棒つき、タイムド アップ＆ゴー ※できる種目のみでご参加いただけます ※介助者同伴で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)	
申込	深川スポーツセンター窓口もしくはTEL、FAXにて	当日直接会場へお越しください

フレイル予防事業(シニア対象) 健康寿命を延ばすはじめの一歩

6月1日
より申込開始

初心者向け軽運動や専門講座で、心身の活力向上を目指します。
楽しく健康習慣を身につけましょう。

体力測定

歯科衛生士による
口腔講座

管理栄養士による
栄養講座

日程	7月5日～9月27日 9:30～10:30 8月16日を除く毎週水曜日
会場	深川スポーツセンター 第二武道場
対象	60歳以上の方
定員	15人（応募多数の場合、抽選）
費用	4,800円（全12回分）
申込	6月1日（木）より WEB・往復はがき・窓口にて
締切	6月22日（木） 必着（WEBは24:00まで）

「フレイル」とは？

健康な状態と要介護の中間的な状態のことです。体力だけでなく、加齢による心身の衰えを指します。

「健康寿命とは？」

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のことです。

<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



深川スポーツセンターの
ホームページにて、順次
情報を公開いたします。



初級パラスポーツ指導員養成講習会（名称が変わりました）

6月11日
より申込開始

地域の障害のある人の、スポーツ活動を楽しむきっかけづくりやその活動を支え共に楽しむ人材を育成することを目的に、(公財)日本パラスポーツ協会公認の初級パラスポーツ指導員養成講習会を開催します。

全課程修了後に資格認定申請、指導員登録（どちらも有料）をいたします。また、当公社の障害者スポーツボランティア名簿への登録をします。※詳細は実施要項をご確認ください。

<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



日程	7月29日(土)、30日(日)、8月5日(土)、6日(日) 各日9:30～17:30
会場	亀戸スポーツセンター
対象	18歳以上で、区内在住・在勤・在学の方
定員	30人（応募多数の場合抽選）
費用	12,800円（テキスト代、申請・登録料等含む）
申込	6月11日（日）以降に申込用紙に必要事項を記入いただき、亀戸スポーツセンターに郵送、FAXまたは窓口にて
締切	7月5日（水） 必着



スポーツを「支える」楽しみ

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



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。



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）。
時間貸しもできますので、ぜひご利用ください。



健康センター 出張教室・栄養相談・運動相談

5月21日、6月5日
より申込開始

事業名	[出張教室] 貯筋エクササイズ	[出張教室] シェイプアップエアロビクス	[出張教室] からだスッキリヨガ！	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	6月14日～8月23日 ※隔週水曜日 (全6回)			6月17日(土)・25日(日)	6月18日(日)・24日(土)
	9:10～9:55	10:05～10:50	11:05～11:50	10:00～15:30	13:30～16:30
会場	東陽区民館 4階 タウンホール			健康センター	
定員	各30人 (応募多数の場合、抽選)			各8人 (申込順)	各6人 (申込順)
費用	3,720円 (全6回分)	3,720円 (全6回分)	3,720円 (全6回分)	無料	無料
申込	5月21日 (日) よりWEB・往復はがき・窓口にて			6月5日 (月) 9:00より電話・窓口にて	
締切	5月31日 (水) 必着 (WEBは24:00まで)			定員に達し次第	

<お問合せは>

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048



「出張教室」はこうとう区報5月21日号に、「栄養相談・運動相談」はこうとう区報6月1日号に、また、当公社ホームページでも順次情報を公開いたします。



着衣で背浮き講習会

5月25日
より申込順

スポーツセンターのプール換水に合わせて、服を着たまま入水した際の安全について学びます。



日時	施設	対象・定員
6月11日 (日) 14:30～16:30	スポーツ会館	区内在住の小学生以上 (低学年は保護者同伴) 30人 (申込順)
6月25日 (日) 14:30～16:30	深川北スポーツセンター	区内在住の小学生以上 (低学年は保護者同伴) 30人 (申込順)
7月9日 (日) 15:00～17:00	東砂スポーツセンター	区内在住の小学生以上 (低学年は保護者同伴) 30人 (申込順)

「着衣で背浮き講習会」はこうとう区報5月21日号、また、当公社ホームページでもご確認いただけます。



ゴルフ体験会



6月11日
より申込開始

レッスンプロの指導を受けられる初心者を対象とした体験会です。昨年度のご好評により、今年度も開催いたします！

日時	7月1日 (土) ①13:00～15:00 ②15:00～17:00
会場	スポーツ会館
対象	区内在住・在勤・在学の中・高生を15歳以上でゴルフ初心者の方
定員	①②各10人 ※応募多数の場合、抽選
費用	1,000円
申込	6月11日 (日) よりWEB・窓口にて
締切	6月21日 (水) 必着 (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



車いすバスケットボール体験会

6月11日
より申込開始

トップアスリート率いるNO EXCUSEの選手と車いすバスケットを体験しよう！



日時	7月15日 (土) 14:00～16:00
会場	スポーツ会館 大体育室
対象	小学3年生以上の方
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	無料
申込	6月11日 (日) よりWEBにて
締切	7月2日 (日) 24:00まで

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

朝活(出勤前)ヨガ教室

6月11日
より申込開始



働き盛り世代がスポーツにとりくめる機会の提供を目的に、出勤前の朝の時間を活用したヨガ教室を開催します。

日時	7月18日～9月12日 7:30～8:15 ※火曜日 (全8回)
会場	スポーツ会館 1階 剣道場
対象	主に30代～50代の方
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	4,000円 (全8回分) ※8月15日は休み
申込	6月11日 (日) よりWEB・往復はがき・窓口
締切	6月25日 (日) 必着 (WEBは24:00まで)

健康 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。



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	～6月30日(金)
深川スポーツセンター	多目的室 第4研修室	
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 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ませようお願いいたします。



ロープクライミング安全講習会

6月16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	7月8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	6月16日 (金) 9:00よりWEB・電話にて
締切	定員に達し次第



<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



夏季教室

こうとう区報6月11日号、当公社ホームページにてご確認いただけます

おしらせ 有明SCの熱源停止、プール休場について

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。

休止期間: 5月5日(金)・祝から5月26日(金)まで(予定)

※5月26日(金)まで、プールは休場いたします。



おしらせ 東砂SCのバスケットボール利用中止

東砂スポーツセンターのバスケットボールゴールが故障し、安全性を確保できないため利用中止といたしました。

ご不便をおかけいたしますが、安全安心な施設運営にご協力をお願いいたします。



おしらせ 団体利用時の附帯設備等の品目を追加

団体で施設をご利用いただきます際に、施設が保有するボールやラケット等の附帯設備等の貸し出し(有料)を開始いたします。より気軽にご利用いただける施設運営を心がけてまいります。ぜひご利用ください。



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。

