



定期的にロコモ度をチェック!!

ロコモになってしまう前にチェック！

いつまでも自分の足で健康に活動し続けるためには、無理のない強度で運動を続けることが大切です。各スポーツセンターでは昨秋に実施し、多くの方にご参加いただきました「ロコモ度チェック」を右表の日程にて実施します。

実施内容は「2ステップテスト」「立ち上がりテスト」「ロコモ25」の3つ。

ご自身の体力を実感いただいた後に、専門家による運動のアドバイスを受けられます。参加無料、要事前予約です。

各スポーツセンターでは以下の日程で実施します！

実施日時	施設名	電話番号
1月21日(日) 13:00～16:45	有明スポーツセンター	3528-0191
2月10日(土) 9:00～12:00	亀戸スポーツセンター	5609-9571
2月10日(土) 13:00～16:20	深川スポーツセンター	3820-5881
2月14日(水) 14:00～16:00	江東区スポーツ会館(※)	3649-1701
2月25日(日) 9:00～12:00	深川北スポーツセンター	3820-8730

【参加費】無料【対象】40歳以上の男女【定員】各施設とも15人
【申込方法】WEBまたは各施設の電話、窓口へ直接お問合せください。

※スポーツ会館のロコモ度チェックは、大島福祉会館にて、福祉会館登録者を対象に実施いたします。一般募集はありませんのでご注意ください。



東砂スポーツセンターは2月下旬より複数回開催！

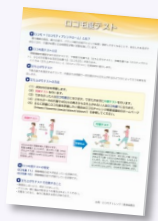
東砂スポーツセンターでは、2月下旬より複数日程実施することになりました（要事前予約）。日程等決まり次第東砂スポーツセンターホームページにてお知らせいたします！

「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

下肢筋力を調べるテストと歩幅を調べるテストによって、ロコモ度を確認することができます。

（参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」）



みんなでポッチャを楽しもう!!

ジャックボール プリーズ!!

～「ランプ」という道具を知っていますか?～

PART 2

前号で紹介したシンプルかつ奥深いゲーム性に加えて、ポッチャが若老男女を問わず幅広く楽しまれている理由の一つに、「障害の度合いに合わせた柔軟なルール設定」が挙げられます。今回は、ポッチャならではの道具について、ご紹介いたします。

「ランプ」って何!?

障害等で手が使えない方の投球を補助する勾配具を「ランプ」と言います。ランプオペレーターというアシスタントが選手の指示のもと勾配や方向を調整することにより、選手のイメージに合わせたボールのスピードや距離を実現します。公社事業では、投げるのが苦手な小さなお子様の補助具としても使用しています。



TOKYO2020 LEGACY PROJECT
江東区健康スポーツ公社

いよいよ2月1日より申込受付開始!!

第2回ポッチャ交流大会

日時	3月20日(水・祝) 9:00～13:00(予定)
会場	江東区スポーツ会館 (北砂1-2-9) ※申込先は 深川北スポーツセンターです
対象	どなたでも 32チーム(1チーム3～6名)
定員	※応募多数の場合、 区内チームを優先し抽選
費用	無料
申込	2月1日(木)よりメール、窓口、FAXにて
締切	2月24日(土) 必着 ※WEBは24:00まで

<お問合せは>

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20

☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



「令和6年能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災者支援に使われます。



一部施設のプールにて、障害者専用レーンを設置

障害のある方にも気軽にプールをご利用いただけるよう、東砂スポーツセンター及び深川北スポーツセンターのプール個人利用区分にて「障害者専用レーン」を設置いたしました。



東砂スポーツセンター ホルディックウォーキング体験講習会

申込受付中

日時	A日程：2月4日（日）13:30～15:30 B日程：3月2日（土）13:30～15:30
会場	東砂スポーツセンター周辺コース ※A・Bで異なるコースを歩きます。
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	各20人 ※申込順
費用	各1,000円
申込	A・Bともに1月15日（月）より窓口、電話
締切	A1月31日（水）まで B2月29日（木）まで ※A・Bともに定員に達し次第、順次締切



<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



深川北スポーツセンター ボッチャ体験会

申込受付中

日時	2月10日（土）13:30～15:00
会場	深川北スポーツセンター 1階 研修室
対象	どなたでも
定員	12人 ※申込順
費用	無料
申込	1月19日（金）より窓口、電話
締切	2月9日（金）まで ※定員に達し次第



<お問合せは>

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20

☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



深川北スポーツセンター ゴルフ体験会

1月25日
申込開始

日時	2月23日（金・祝）※2部制（重複申込不可） ①13:00～15:00 ②15:00～17:00
会場	深川北スポーツセンター 1階 体育室
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	1月25日（木）よりWEB、窓口
締切	2月8日（木）まで（WEBは24:00まで）



<お問合せは>

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20

☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



東砂スポーツセンター こどもの靴の選び方と走り方講座

1月21日
申込開始

日時	2月25日（日）①13:30～15:00 ②14:30～16:00
会場	東砂スポーツセンター 2階 大体育室
対象	①年長・小学1年生の子と保護者 ②小学2・3年生の子と保護者
定員	①②各25組 計50組 ※応募多数抽選
費用	各1,500円
申込	1月21日（日）よりWEB、窓口
締切	2月14日（水）まで（WEBは24:00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



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

2月6日
より申込開始

日時	3月4日（月）10:00～12:30
会場	深川北スポーツセンター周辺コース
コース	[白虎12] 水辺の散歩道（P13）
対象	約5kmを歩ける方
定員	12人 ※申込順
費用	500円
申込	2月6日（火）10時より電話、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>

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20

☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



日時	3月18日（月）10:00～12:30
会場	スポーツ会館周辺コース
コース	[清流4] 運河・自然満喫（P7）
対象	約5kmを歩ける方
定員	12人 ※申込順
費用	500円
申込	2月6日（火）10時より電話、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>

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



深川スポーツセンター シーカヤック教室

1月21日
より申込開始

日時	3月2日（土）・3月3日（日）10:00～15:00
会場	国立大学法人東京海洋大学 越中島キャンパス内の港 及び江東区内部河川
対象	中学生を除く15歳以上の江東区民
定員	20人 ※応募多数抽選
費用	4,000円
申込	1月21日（日）よりWEB、はがき、窓口
締切	2月4日（日）必着（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



有明スポーツセンター 初めてのシニア水泳教室

2月25日
より申込開始

日時	3月15日（金）・3月22日（金） 10:00～11:00
会場	有明スポーツセンター 屋内プール
対象	区内在住の65歳以上の方
定員	20人 ※申込順
費用	300円（2回分）
申込	2月25日（日）9:00よりWEB、電話、窓口
締切	3月5日（火）まで（WEBは24:00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



ソフトバレーボール講習会

2月16日
より申込開始

日時	3月31日（日）13:00～17:00
会場	スポーツ会館 3階 大体育室
対象	①ファミリーの部（大人2人・小学生以下2人） ②一般男子の部（中学生以上） ③一般女子の部（中学生以上） ※3人以下での参加はできません。
定員	①～③計20組/80人（4人1組）※申込順
費用	無料
申込	2月16日（金）9:00よりWEB、FAX、窓口
締切	3月8日（金）まで ※定員に達し次第

<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



お知らせ 令和6年度第1期教室について

2月20日（火）より、令和6年度第1期教室（4月～7月開催）の申込受付を開始いたします。開催内容や申込方法等につきましては当公社ホームページおよび、2月20日発行のフィットこうとうにてご確認ください。皆様のお申込みをお待ちしております。

お知らせ 常勤職員採用試験について

令和6年4月1日付採用の常勤職員採用試験を以下の日程で実施いたします。詳細はWEBへ。

申込〆切	第一次試験	第二次試験	最終合格発表	採用
2月12日	2月17日	2月25日	3月初旬	4月1日付



お知らせ 非常勤職員の募集について

令和6年4月1日以降と一緒に勤務いただける当公社非常勤職員の募集をいたします（単年度契約で、4回まで更新可能）。

募集要項などは、WEBにてご確認ください。



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。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。

