

フィット

こうとう M I N I

2025年

9月25日
デフリンピックまで
51日

応援します！あなたの健康づくり

編集・発行



公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2-1-1
TEL 3647-5402 FAX3647-5408
<https://www.koto-hsc.or.jp/>



季節の変わり目こそ『有酸素運動』

夏から秋への急激な気温や湿度の変化で食欲不振や睡眠不足など、体調がすぐれない日はありませんか？夏バテならぬ「秋バテ」の解消には、自律神経を整えるため、①お風呂にゆっくり浸かる、②温かいものを食べる、③十分な睡眠をとる、④適度な運動（有酸素運動）をすることが効果的だと言われています。日常生活に有酸素運動を取り入れてみましょう！

※参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023

サイクリング

交通ルールを守り
ヘルメットを着用
しましょう



やってみよう
30分
週2回

ランニング



やってみよう
30分
週2回

スイミング



やってみよう
1時間
週1回

息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことが推奨されています。

運動を習慣化することが大切です！スポーツセンターで効果的に！

● トレーニング室を活用しよう！

各スポーツセンターに有酸素系マシンを取り揃えています。天候に左右されずにマイペースで運動を続けられます。



● ランニングステーションも便利！

各スポーツセンターを拠点にランニングをされる方に、更衣室とシャワーを貸し出すランニングステーション事業を実施しています。



● 毎日の運動でポイントゲット！ こうとう健康チャレンジ開催中！

今年は商品ゲットのチャンスが2回あります！
第1回応募期間は10月1日(水)～10月20日です(月)！
※5,000ポイント/口、一人3口まで

「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。



こうとう
健康チャレンジ
参加者募集中！



健康センター
秋の健スポまつり in東京イースト21

9月25日
より申込開始

10月12日(日)に、東京イースト21内「イースト21プラザ」(東陽6-3-2)を会場に栄養相談、運動相談、体験レッスン、お試しフラダンス等を実施します。

栄養相談	運動相談	簡単健康チェック※
管理栄養士との個人面談で食生活で気になることを相談できます。 13:00～15:30	体組成測定を行い、健康運動指導士が運動についてアドバイスします。 13:00～15:30	骨密度測定・握力測定・長座体前屈を行います。 ※雨天中止 13:00～15:30
フローヨガ(立位&チェア)	リズムエクササイズ	フラダンス発表会みんなで踊ろう
[体験レッスン]※雨天中止 立位ポーズを中心にヨガ体験を実施します。 14:00～14:30	[体験レッスン]※雨天中止 リズムに合わせて頭の体操を取り入れたエクササイズです。 14:40～15:10	フラダンスの発表会と、誰でも参加できるお試しフラダンスです。※雨天中止 13:00～13:45

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



※のイベントを除く全てのイベントも空きがあれば当日でもご参加いただけます。



東砂スポ-ツセンター
ハロウィンWA踊り

9月29日
より受付開始

日程	10月25日(土)
時間	14:00～16:00
会場	東砂スポーツセンター
対象	どなたでも
定員	100人
費用	100円
申込	9月29日(月)10:00よりWEB、電話、窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

東砂スポーツセンター
〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX5606-3176



亀戸スポ-ツセンター
ウォーキングマップ活用事業

10月2日
より受付開始

「秋の川沿いウォーキング」

日程	11月2日(日)
時間	9:30～12:00頃
コース	(集合)亀戸SC(解散)旧中川・川の駅江東区ウォーキングマップ掲載「緑と花の川沿いウォーキング」を元としたコース
対象	6km程度歩く体力のある方
定員	12人
費用	500円(保険料含む)
申込	10月2日(木)9:00よりWEB、窓口、電話にて ※申込順
締切	定員に達し次第

亀戸スポーツセンター
〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



少年少女スポ-ツ教室
少年少女
バスケットボール教室

10月1日
より受付開始

日程	11月3日(月・祝)、9日(日) 全2回
時間	10:00～16:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	区内在住の小・中学生
定員	80人
費用	無料
申込	10月1日(水)よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	10月17日(金) 24:00

事務局(健康センター内)
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



少年少女スポ-ツ教室
少年少女
軟式野球教室

10月1日
より受付開始

日程	11月3日(月・祝) 予備日:11月9日(日)
時間	9:00～12:00
会場	夢の島少年野球場
対象	区内在住の小学生
定員	200人
費用	無料
申込	10月1日(水)よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	10月17日(金) 24:00

事務局(健康センター内)
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



有明スポ-ツセンター
着衣で背浮き講習会

10月15日
より受付開始

日程	11月5日(水)
時間	18:10～20:10
会場	有明スポーツセンター
対象	おむつの取れた3歳以上※小学3年生以下は保護者同伴、小学4～6年生は2人以上1組での参加可
定員	25人
費用	無料
申込	10月15日(水)9:00よりWEBにて ※申込順
締切	定員に達し次第

有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



深川スポ-ツセンター
産後ママヨガ
withベビ-体験会

9月21日
より受付開始

日程	11月8日(土)
時間	10:00～11:00
会場	深川スポーツセンター
対象	2～7か月頃の赤ちゃんとママ
定員	20組
費用	1,000円
申込	9月21日(日)よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	10月7日(火) 24:00

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



深川スポ-ツセンター
ゴルフ体験会

10月1日
より申込開始

日程	11月13日(木)
時間	①13:00～15:00 ②15:00～17:00
会場	深川スポーツセンター
対象	江東区内在住、在勤、在学で、中学生を除く15歳以上のゴルフ初心者
定員	①②ともに10人
費用	1,000円
申込	10月1日(水)よりWEB、往復はがき、窓口にて ※応募多数抽選
締切	10月22日(水) ※WEBは24:00

深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



デフリンピック応援動画を配信します!!
～東京デフリンピックを応援しよう～

来る11月15日(土)より開催される、世界的スポーツイベント「デフリンピック」! 会社では、大会の魅力や手話での応援方法などをお伝えする応援動画を配信いたします!
日本初開催の本大会、3種目を開催する江東区から盛り上げていきましょう!

江東区健康スポーツ公社
公式YouTubeで配信予定

フィットこうとうNo.124発行

9月15日(月・祝)に、当会社情報紙『フィットこうとう』No.124を発行いたしました。区内公共施設や広報スタンドほか、当会社のホームページにてご覧いただけます。



スポーツの日イベント開催

10月13日(月・祝)スポーツの日は各スポーツセンターにて様々なイベントを開催しました。事前申込が必要なもの、当日参加可能なもの等ございますので、ホームページにてご確認ください。



深川っ子運動会(深川SC)



東砂SC名物!!
ゴザ走り

お知らせ 貸出器具の一部有料化(申込受付中)

団体利用における一部の貸出器具につきまして、令和7年10月1日利用分より有料化いたします。現在10月以降利用分の申込を受付けております。貸出し可能な器具は施設により異なります。詳細は、各施設にお問合せください。



お知らせ 江東区スポーツ会館の改修について

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を行っています。なお、工事期間中(令和6年10月～令和8年3月末予定)は休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



お知らせ 有明スポーツセンター熱源停止について

有明スポーツセンターでは、11/6(木)～12/19(金)の間、熱源供給元の清掃工場定期点検のためプール休場および空調の停止を行います。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。



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。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、当会社公式LINEでも情報発信しています。



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区