



区内屋内プールは、利用制限がありますのでご注意ください。

夏休みの時期がやってきました。

「2回目のワクチンも接種した」という声が聞こえてくるようになりましたが、変異株の出現など、コロナ禍収束にはまだまだ時間が必要な状況です。そのため、今夏も区内屋内スポーツ施設は、感染拡大防止のため、入場人数や、区内在住・在勤・在学を確認できる方のみの利用に制限をいたします（状況により変更があります）。

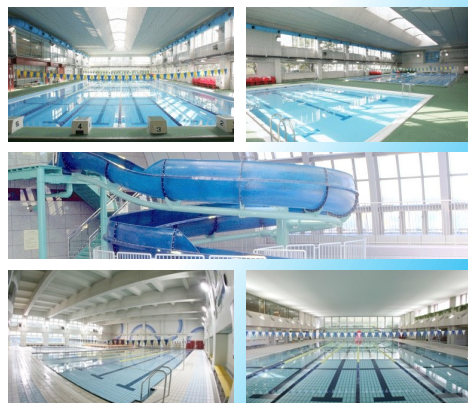
混雑状況は、事前に施設へお問い合わせいただくか、各施設のtwitterでも確認いただけます。

※プールやトレーニング室の個人利用では、混雑状況によっては来場いただいてもお待ちいただく場合がありますので、ご注意ください。

江東区は水辺の多い都市です。熱中症等に気を付けながら、親水公園等の施設も、ご利用ください。



■屋内スポーツ施設については、江東区健康スポーツ公社のホームページへ (<https://www.koto-hsc.or.jp>)



※深川スポーツセンターには、プールはございません。

■河川・公園の施設案内については江東区のホームページで。
(<https://www.city.koto.lg.jp/machizukuri/kasenken/annai/index.html>)



熱中症や水難事故に注意



お子さまから目を離さず、こまめな水分補給を心掛け、水辺では救命胴衣を着用しましょう。



状況に応じてマスクの着脱をしましょう。

いざという時のために救命講習を受講しませんか？

日々の中で、生死を分ける切迫した状況に居合わせることが無いとは言いきれません。それがもし大切な人だったとしたら...？方法を知っていれば、救える命があります。

深川消防署および城東消防署では、普通救命講習を実施しています（受講料1,500円、要事前予約）。講習を受講されると、後日認定証が発行されます（3年間有効）。

ぜひ、受講しましょう！



■普通救命講習の情報等は東京消防庁のホームページで。

深川消防署 (https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-fukagawa/emergency_stage/index.html)
城東消防署 (<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-jyoutou/kyuumei/index.html>)

管轄	深川消防署	城東消防署
住所	〒135-0042 江東区木場3-18-10	〒136-0071 江東区亀戸6-42-9
TEL	03-3642-0119	03-3637-0119
FAX	03-3641-4422	03-3683-5380
開催日	毎月第3金曜日	毎月第3日曜日
時間	13:00~16:00	9:00~12:00
開催場所	豊洲出張所（豊洲2-2-23）	・城東消防署 ・大島出張所（大島5-46-5） ・砂町出張所（新砂3-1-1） ・東砂出張所（東砂7-11-15）





オンラインスポーツ教室を始めました！



屋内スポーツ施設の利用制限が続く中、トレーニング室等の個人利用は徐々に再開されています。教室事業では、有酸素運動について再開への要望が多いものの、呼吸の激しくなる教室については従来通りの開催が難しく、再開には至っていません。

そのような中、本年3月に試験的に実施したオンラインヨガ教室の好評を受け、7月よりプログラム数を増やしてオンラインスポーツ教室を開催します。

すでに7月4日より始まっていますが、定員（各49名）に達していない教室については、残り回数分の料金で途中からでも参加いただけます。

お申込みは、屋内スポーツ施設窓口もしくは、WEB予約サイトで受け付けています。

オンラインスポーツ教室の開催には、zoomを用いています。事前に受信環境を整えてからお申し込みください。

教室名	開催日時	対象	料金(回数)
ヨガ(日)	7/4~8/29 毎週日曜日 9:30-10:10	一般	3,200円 (全8回)
ヨガ(金)	7/9~9/10 毎週金曜日 10:00-10:40		
パンチdeエクササイズ	7/10~9/4 毎週土曜日 14:00-14:45		
キッズチア	7/7~9/1 毎週水曜日 16:00-16:40	小学 1~6年生	2,800円 (全8回)

※8/11(水)~16(月)は、お盆のため開催しません。

お申込みから参加までの流れ

窓口もしくはWEB予約サイトから申込み

窓口もしくは銀行振込みでお支払い
(振込手数料は参加者負担)
※後日、入金確認メールが届きます。

申込時に登録されたメールアドレス宛に、
健康スポーツ公社よりパーソナルIDを発行(前日)

参加

WEB予約サイトについて

個人利用・教室・イベントの予約システムが
4月より一つに統合されました。



<https://koto-hsc3.rev.jp>



いよいよ東京2020大会開幕！

テレビ観戦が増えますね
しっかり応援した後は



目の休息を忘れずに

今月の『ジブンピック』 JIBUNPIC of month

日常に楽しくスポーツを取り入れる自分が主役のスポーツ大会。それがジブンピックです。

コマーシャルdeエクササイズ Exercise while the commercial is on air

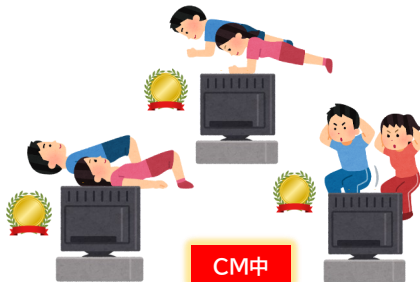
いよいよ東京2020大会が始まり、テレビの前で応援をする機会が増えます。
アスリートが本番の時には、ストレッチしながら、リラックスして観戦しましょう！

そして、競技の合間のCM中、今度は自分が主役になりましょう！ジブンピックの開幕です！

コマーシャルの長さは、15秒、30秒、60秒など様々あります。体幹トレーニングやスクワットなど、無理のない範囲で行いましょう！
「特定のCMが流れた時だけやる」というのも、楽しく続けられそうです。



競技中



CM中



KENSPO 2021 JIBUNPIC GAMES

感染症対策にご協力をお願いします。



家を出る前、施設利用直前に、熱を測り、平熱より高いと感じられる場合には、ご利用をお控えください。



館内ではマスクを着用ください。
施設利用時の着脱については、各施設のルール、職員の指示に従ってください。



利用者間の密集を避け、不要不急な会話は控えください。



利用前後の手指等の洗浄・消毒、および使用された器具の消毒をお願いします。



施設利用時は、体調チェックリストを記入提出いただきますようお願いいたします。



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。
緊急事態宣言等で、利用休止になる場合がございますので、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QR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。

