

# フィット

こうとう M I N I

2026年

3月20日  
|  
4月19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/>

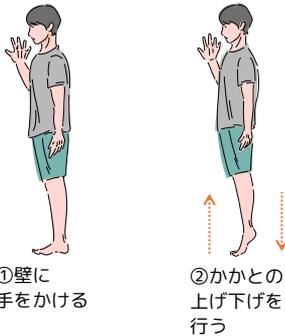


## 正しい日常生活の動作を意識してみよう！

年度替わりの忙しいこの時期、運動したいけどなかなか時間がとれない！という方、運動をはじめたけど疲れやすくて続かないという方！家でくつろいでいる時間でもできる簡単なエクササイズで、正しい日常生活を送る為の基本となる歩くための筋肉を刺激してみませんか？

### 疲れにくくなる

ふくらはぎを刺激することで持久力が向上します。

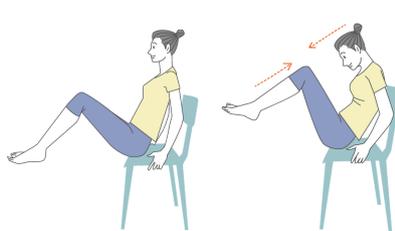


①壁に手をかける

②かかとの上げ下げを行う

### 転びにくくなる

腹筋などのインナーマッスルを刺激。体幹の強化で安定した歩行に。

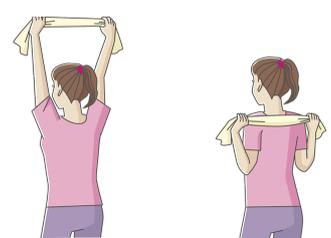


①椅子に座り座面の端を両手でしっかりと握る

②両ひざを揃えて胸に近づける

### 姿勢がよくなる

姿勢を維持する背中の筋肉を刺激します。



①タオルをもって両腕を上伸ばす。

②肩甲骨を意識しながらひじを垂直におろす。



無理のない範囲で目標を決めて「歩く」筋肉を刺激しましょう！はじめは少ない回数からスタートしてもOK

**刺激** 各5~15回/セット

**刺激** 各2~4セット/日

**刺激** 3~5日/週

## スポーツセンターのトレーニング室を活用しよう！

今回ご紹介したエクササイズ…実はトレーニング室で利用できるマシンや器具でのトレーニングが元になっています。これらを使用することでより効果的で負荷の高い筋トレが可能です。また、専門の指導員のアドバイスも受けられるのでぜひ活用してみましょう！

### 疲れにくくなる



ダンベルカーフレイズ

### 転びにくくなる



アブドミナル

### 姿勢がよくなる



ラットプル

各スポーツセンター  
トレーニング室



- |             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|
| スポーツ会館      | 4月20日営業再開 | 北砂1-2-9   |
| 深川スポーツセンター  |           | 越中島1-2-18 |
| 亀戸スポーツセンター  |           | 亀戸8-22-1  |
| 有明スポーツセンター  |           | 有明2-3-5   |
| 東砂スポーツセンター  |           | 東砂4-24-1  |
| 深川北スポーツセンター |           | 平野3-2-20  |

## 「令和6年度能登半島地震」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。



個人利用・教室・イベント

## 予約サイトリニューアル

2026年4月1日より  
新予約サイトに切り替わります



新規登録受付中！

**健康センター  
栄養相談 運動相談**

申込受付中

**健康センター  
健康度測定**

申込受付中

**健康センター 健康講演会  
「キレイな歯から始める  
健康寿命の延伸」**

申込受付中

**深川スポーツセンター  
シーカヤック教室**

4月11日  
より申込開始

事業	栄養相談	運動相談
日程	4月19日(日) ※4/5は締めました	
時間	10:00～15:20 (一人20分程度)	13:30～16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	中学生を除く15歳以上	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて※申込順	
締切	定員に達し次第	

日程	4月11日(土)、18日(土)、20日(月)、 25日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (一人2時間程度)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上
定員	各日10人
費用	7,000円 ※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

日程	4月26日(日)
時間	13:30～14:30
会場	健康センター、Zoom配信(各会場 サテライト有)
対象	どなたでも
定員	対面50人、オンライン80人
費用	無料
申込	詳細はホームページにて
締切	定員に達し次第

日時	5月9日(土)、10日(日)
会場	東京海洋大学 越中島キャンパス
対象	中学生を除く15歳以上の江東区民
定員	20人
費用	8,000円
申込	4月11日(土)よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	4月27日(月)24:00まで

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



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



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



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



**GWは  
身体を動かそう週間**  
～Get moving Week～



今年のGW(ゴールデンウィーク)は、  
”楽しく身体を動かす一週間”、名付けて『Get moving Week』にしちゃいませんか!?

区内スポーツセンターでは、トレーニング室やプールの個人利用のほか、みなさまに楽しく身体を動かしていただけるイベントをご用意しています!

イベント・個人利用の詳細は右記二次元コードよりご確認ください。



**4** スポーツ会館  
(月・祝) 9:00～10:00

『マインドフルネスヨガ』

対象：江東区内在住・在勤・在学  
の中学生を除く15歳以上  
申込期間:4月21日～申込順  
※定員に達し次第締切



**4** スポーツ会館  
(月・祝) 10:30～11:30

『骨盤調整ストレッチ』  
～GWスペシャル～

対象：江東区内在住・在勤・在学  
の中学生を除く15歳以上  
申込期間:4月21日～申込順  
※定員に達し次第締切



**4** スポーツ会館  
(月・祝) 12:00～13:00

『簡単!パンチキックシェイプ』

対象：江東区内在住・在勤・在学  
の中学生を除く15歳以上  
申込期間:4月21日～申込順  
※定員に達し次第締切



**5** 亀戸スポーツセンター  
(火・祝) ① 9:30～10:30  
② 10:40～11:40

『かけっこ塾』

対象：①5・6歳児の親子  
②小学1・2年生  
申込期間:4月6日～申込順  
※定員に達し次第締切



**6** 亀戸スポーツセンター  
(水・祝) 10:00～11:15

『GW親子空手体験』

対象：5歳～小学3年生の親子  
申込期間:4月6日～申込順  
※定員に達し次第締切



**6** 深川北スポーツセンター  
(水・祝) 9:30～11:00

『親子卓球教室』

対象：小学1～6年生の親子  
申込期間:4月1日～28日



**6** 深川北スポーツセンター  
(水・祝) ① 13:30～14:45  
② 15:15～16:30

① 「GW親子かけっこ教室」  
② 「GW小学生かけっこ教室」

対象：①小学1～3年生の親子  
②小学4～6年生  
申込期間:4月1日～28日



お知らせ **有明スポーツセンター、体育室・プール利用再開(予定)**

大体育室床改修工事およびウォータースライダーの撤去工事のため、利用を休止しておりました大体育室およびプールにつきまして、以下の日程にて再開予定となります。  
大体育室:3月20日(金・祝) プール:3月25日(水)  
詳細につきましては、ホームページをご確認ください。

お知らせ **スポーツ会館、4月20日(月)に営業再開**

2月11日(水・祝)発行のこうとう区報に掲載されましたとおり、スポーツ会館は4月20日(月)より営業を再開いたします。詳細につきましては、ホームページにてご確認ください。現仮事務所には電話回線が1回線しかございませんので、お問い合わせは下記ホームページをご覧くださいませよう願いたします。

お知らせ **亀戸スポーツセンター、プール休場のお知らせ**

3月20日(金・祝)から31日(火)まで、プール天井シート除去工事を実施するため、プールは利用できません。ご迷惑をおかけし申し訳ございませんが、ご理解の程よろしく願いたします。



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、当公社公式LINEでも情報発信しています。

