

フィット

こうとう M I N I

2026年

5月20日
|
6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 FAX 3647-5408
https://www.koto-hsc.or.jp/



あなたの「今」の体力、どのくらい？

初夏の気持ちのいい気候に誘われ、運動に励まれている方も多い時期かと思います。安全に効果的に運動をするには、「今」の体力・運動能力を知ることが大切です。あなたはいま、自身の体力・運動能力がどのくらいか、ちゃんと知っていますか？

自身の体力・運動能力の現状を知る機会として、毎年実施している区民体力テスト（※）をおすすめいたします。実際に身体を動かして計測するテスト結果を全国平均と比較して、「今」の体力と向き合ってみませんか。

※区民体力テストは文部科学省が定めた「新体力テスト」と同内容の種目を一部実施しています。

check

計測する

各スポーツセンターのトレーニング室に設置されている体組成計を用いれば、筋肉・脂肪・ミネラル・水分などの割合（体組成）を手軽に計測し、数値として確認することができます。しかし、実際に体を動かす体力テストでは「思ったよりできた」「想定よりも体が動かない」等といった実感を伴う測定ができます。



※令和7年度区民体力テスト会場での様子

check

比較する

体力テストの結果は新聞各社などに取り上げられることもあります。スポーツ庁のホームページからご確認ください。

同年代・同性の平均値と自分の結果を比べると、自分の体力がどれくらいなのかをより実感できます。

右の表は令和6年度に日本全国で実施された体力・運動調査の結果より抜粋したものです。



▲スポーツ庁ホームページ

日本人の体力テストの結果の平均値（年代別）

種目	上体起こし		長座体前屈		反復横跳び	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
性別						
20～30代	27回	19回	43cm	44cm	57回	48回
40～50代	22回	15回	38cm	41cm	51回	43回
60代以上	15回	10回	35cm	40cm	44回	39回

※体力・運動能力調査 / 令和6年度（スポーツ庁）より、抜粋・年代区分を加工。

check

参加する

あなたの「今」の体力、測ってみませんか？皆さまのご参加お待ちしております！



▲健康スポーツ公社ホームページ

区民体力テスト

日時：令和8年6月6日(土)
13:30～15:30(最終受付15:00)
会場：江東区スポーツ会館
対象：江東区内在住・在勤で
20歳～79歳までの方
費用：無料
申込：当日会場にお越しください

区民障害者体力テスト

日時：令和8年6月6日(土)
10:00～12:00(最終受付11:30)
会場：江東区スポーツ会館
対象：江東区内在住・在勤で
中学生を除く15歳以上の
障害のある方(定員20人)
費用：無料
申込：5月26日(火) 9:00から
窓口・電話・FAXにて



「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えられました！



新規登録受付中！

スポーツ会館
民謡教室

申込受付中

Table with 2 columns: 日程 (6月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 全4回), 時間 (18:30~20:00 ※初回のみ18:15開始), 会場 (スポーツ会館 小体育室), 対象 (中学生を除く15歳以上), 定員 (100人), 費用 (2,280円), 申込 (電話・窓口にて ※申込順), 締切 (定員に達し次第)

健康センター
健康度測定

申込受付中

Table with 2 columns: 日程 (6月6日(土)、13日(土)、15日(月)、20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 (Aコース 7,000円 Bコース 5,000円), 申込 (窓口・電話にて ※申込順), 締切 (定員に達し次第)

健康センター
栄養相談/運動相談

申込受付中

Table with 2 columns: 事業 (栄養相談, 運動相談), 日程 (6月7日(日)、21日(日)), 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)

こうとう
健康チャレンジ

スマートフォン向けアプリ (WoLN) を使って、ウォーキングやイベントで楽しく運動習慣を身につけながら貯まるポイントで景品に応募できる「こうとう健康チャレンジ」！令和8年度も実施いたします！

●ポイント獲得期間●

6/5(金)~12/31(木)

※詳細は、令和8年6月1日発行のこうとう区報に掲載予定です。

間 スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701 FAX3649-3123



間 健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



間 健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



亀戸スポーツセンター
着衣で背浮き講習会

申込受付中

Table with 2 columns: 日程 (5月24日(日)), 時間 (14:30~16:30), 会場 (亀戸スポーツセンター プール), 対象 (小学生以上 ※小学1~3年生は保護者同伴(3名まで) 小学4~6年生は2人以上1組での参加可), 定員 (30人), 費用 (無料), 申込 (WEB・窓口にて ※申込順), 締切 (定員に達し次第)

間 亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



有明スポーツセンター
水辺の安全教室

申込受付中

Table with 2 columns: 日程 (6月4日(木)), 時間 (18:00~19:30), 会場 (有明スポーツセンター 大プール), 対象 (おもむつが取れた3歳以上の方 ※3歳以上~小学3年生は保護者同伴 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 (WEBにて ※申込順), 締切 (定員に達し次第)

間 有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



深川北スポーツセンター
着衣で背浮き講習会

5月22日
より申込開始

Table with 2 columns: 日程 (6月21日(日)), 時間 (14:30~16:30), 会場 (深川北スポーツセンター プール), 対象 (小学生以上 ※小学1~3年生は保護者同伴(3名まで) 小学4~6年生は2人以上1組での参加可), 定員 (30人), 費用 (無料), 申込 (5月22日(金)9:00よりWEB・窓口にて ※申込順), 締切 (定員に達し次第)

間 深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



亀戸スポーツセンター
初夏の川沿いウォーキング

5月21日
より申込開始

Table with 2 columns: 日程 (6月21日(日)), 時間 (9:30~12:00頃), 会場 (亀戸スポーツセンター(集合)), 対象 (中学生を除く15歳以上 (6km程度歩く体力のある方)), 定員 (12人), 費用 (500円), 申込 (5月21日(木)9:00より電話・窓口・WEBにて ※申込順), 締切 (定員に達し次第)

間 亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



深川北スポーツセンター
障害者水泳(6月)

5月26日
より申込開始

Table with 2 columns: 日程 (6月14日(日)), 時間 (9:30~11:00), 会場 (深川北スポーツセンター プール), 対象 (おおむね3歳以上で愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方 ※江東区内在住・在勤・在学の方優先), 定員 (25人), 費用 (無料), 申込 (5月26日(火)9:00より 窓口・電話・FAXにて), 締切 (5月30日(土)22:00まで)

間 深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



深川スポーツセンター
障害者わくわく
リズム体操

申込受付中

Table with 2 columns: 日程 (6月17日(水)、7月15日(水)、9月16日(水)、10月21日(水) 全4回), 時間 (13:50~14:35), 会場 (深川スポーツセンター), 対象 (障害のある方), 定員 (30人), 費用 (無料), 申込 (電話・窓口にて ※申込順), 締切 (定員に達し次第)

間 深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



亀戸スポーツセンター
初級パラスポーツ指導員養成講習会

6月1日
より申込開始

Table with 2 columns: 日程 (7月18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日) 全4回), 時間 (実施要項をご確認ください), 会場 (亀戸スポーツセンター), 対象 (区内在住・在勤・在学で、令和8年4月1日現在18歳以上の方), 定員 (30人), 費用 (無料 ※別途テキスト料等あり), 申込 (6月1日(月)9:00よりWEB・窓口・FAXにて ※応募多数抽選), 締切 (6月28日(日))

間 亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574

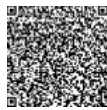


障害のある方々へのスポーツ・レクリエーションの振興・普及を通じて、その健康の維持・増進や社会参加を進めるために開催します。「公益財団法人日本パラスポーツ協会」の認定資格を得られます。



おしらせ スポーツ用品の販売価格改定について

区内スポーツセンターで販売しておりますスポーツ用品の販売価格につきましては、物価上昇の影響等によるメーカーからの仕入価格改定に伴い、令和8年5月1日販売分より販売価格を改定させていただきました。



おしらせ 有明スポーツセンター プール及び大体育室休場

隣接する有明清掃工場からの熱源供給停止のため、以下の期間はプールの利用を休止します。期間：令和8年6月5日(金)~6月25日(木) (予定)

照明機器のLED化に伴う改修工事実施のため、以下の期間は大体育室の利用を休止します。期間：令和8年5月26日(火)~10月中旬 (予定)



おしらせ 東砂スポーツセンター改修工事のお知らせ

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実施いたします。ご不便お掛けいたしますが、ご理解の程お願いいたします。詳細はホームページをご覧ください。期間：令和8年10月~令和10年4月 (予定)



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。

