

in EAST 21 秋の 健スポまつり

2026年10月11日(日曜日)

参加費無料

※雨天の場合、栄養・運動相談を除き中止となります

栄養相談 (要予約/先着順)

13:00~15:30

管理栄養士との面談で

食生活で気になることをお聞きください。



簡単健康チェック (要予約/先着順)

13:00~15:30

骨密度・握力・長座体前屈の測定を行います。



フローヨガ体験 (要予約/先着順)

14:00~14:30

イスを使ったヨガ、立位のポーズのヨガを体験いただけます。



かんたんエアロ体験 (要予約/先着順)

14:40~15:10

軽快な音楽に合わせたエクササイズを体験いただけます。

運動相談 (要予約/先着順)

13:00~15:30

体組成測定を行い、運動指導士が運動についてアドバイスします。



フラダンス発表会 みんなで踊ろう

13:00~13:45

フラダンス発表会と、予約不要でだれでも参加できるお試しフラダンスです。当日、直接会場にお越しいただきご参加いただけます。



ロコモ度チェック (要予約/先着順)

13:00~15:30

主催 ▶ 深川北スポーツセンター

下肢の筋力や歩幅、現在のからだの状態を測定します。

主催 ▶ 江東区健康センター

イベント詳細は裏面をご覧ください。

イベント予約詳細

予約先

▶ 江東区健康センター

申込開始 9月15日(火) 13:00～

窓口または電話にて先着順 ☎ 03-3647-5402

各回 1名 栄養相談

空きがあれば
当日参加可◎

- | | |
|----------|----------|
| ① 13:00～ | ⑥ 14:15～ |
| ② 13:15～ | ⑦ 14:30～ |
| ③ 13:30～ | ⑧ 14:45～ |
| ④ 13:45～ | ⑨ 15:00～ |
| ⑤ 14:00～ | ⑩ 15:15～ |

各回 1名 運動相談

空きがあれば
当日参加可◎

- | | |
|----------|----------|
| ① 13:00～ | ⑥ 14:15～ |
| ② 13:15～ | ⑦ 14:30～ |
| ③ 13:30～ | ⑧ 14:45～ |
| ④ 13:45～ | ⑨ 15:00～ |
| ⑤ 14:00～ | ⑩ 15:15～ |

各回 7名 簡単健康チェック

- ① 13:00～ ② 13:30～ ③ 14:00～ ④ 14:30～ ⑤ 15:00～

定員30名 かんたんエアロ体験

14:40～15:10

空きがあれば
当日参加可◎

定員30名 フローヨガ体験

14:00～14:30

空きがあれば
当日参加可◎

予約先

▶ 深川北スポーツセンター

申込開始 9月15日(火) 13:00～

窓口または電話にて先着順 ☎ 03-3820-8730

各回 7名 ロコモ度チェック

空きがあれば
当日参加可◎

- ① 13:00～ ② 13:30～ ③ 14:00～ ④ 14:30～ ⑤ 15:00～

※ロコモ度チェックの申込は深川北スポーツセンターで行っております。ご注意ください。

会場

イースト21

〒135-0016

東京都江東区東陽6丁目3番2号

▶ 東京メトロ東西線

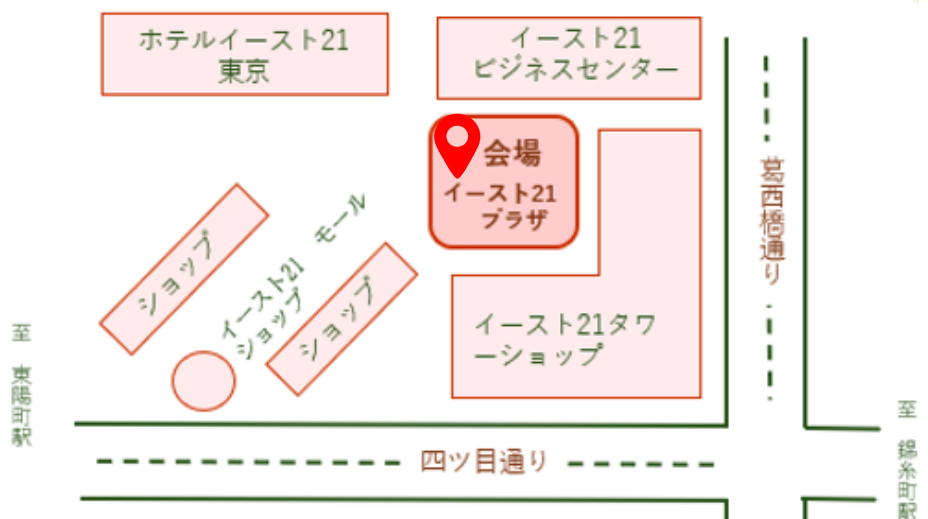
「東陽町」駅

1番出口より徒歩約7分



上記2次元コードからアクセスして
健康センターのホームページでも
イベントの詳細をご覧ください。

江東区健康センター



※雨天の場合、栄養・運動相談を除き中止となります