

フィット

こうとう M I N I

2026年

8月20日
|
9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/>



もしもの時に備えよう!!



※画面はハメ込みイメージです。



大雨



強風



浸水



地震

江東区防災アプリを活用しよう!!

夏から秋にかけて、日本では台風や大雨などの風水害が多く発生します。また、いつ何時大きな地震に見舞われるとも限りません。災害発生時に信頼できる情報源が身近にあると心強いですよ。

江東区では、日常的に防災情報を入手できる「江東区防災アプリ」を公開しています。台風や地震などの大規模な災害だけでなく、日々の熱中症警戒アラートや、公共交通機関の運行状況なども確認できます。災害直後の通信混雑に備えて、事前にインストールしましょう！

区内スポーツセンターでは、台風などの水害時、区内で住宅の浸水等の発生が事前に懸念される場合において、自主的な避難を希望

する区民を受入れる「自主避難施設」が区の指示に従い開設されます。江東区防災アプリでは、当該施設の避難所開設状況も確認できます。



江東区防災アプリ

android用、iPhone用があります。
YouTubeにて操作説明動画を公開中。



▲避難所マップ

正しい情報は公式アカウントから!!



スマートフォンが普及し、誰もが気軽にSNSから情報を入手できる時代になり、個人や企業だけでなく、行政や公的機関もSNSを活用して情報を発信しています。

災害時等、SNSではデマを含め様々な情報が飛び交います。日頃から公式アカウントをフォローし、正確かつ重要な情報は公式アカウントからのみ入手するようにしましょう。

江東区
公式SNSアカウント



江東区
江東区
防災関連情報



江東区



江東区の管理する
SNSいろいろ

江東区健康スポーツ公社
公式SNSアカウント



健康スポーツ公社の管理する
SNSいろいろ



あわせて読みたい

いざという時に頼れる身体を！
備えよう！「避難ボディ」



「フィットこうとう」
バックナンバー
(令和7年9月15日号)



令和8年熊本地震災害義援金の受付について

江東区健康スポーツ公社では、被災された方々を支援するため、募金箱を設置し義援金を受け付けています。いただいた義援金は、日本赤十字社から被災地県に設置される災害義援金配分委員会を通じて、全額が被災地に届けられます。



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した！



新規登録受付中！

**健康センター
健康度測定**

申込受付中

日程	8月22日(土)、9月5日(土)、7日(月) 12日(土)、19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

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



**健康センター
栄養相談 運動相談**

申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日程	8月23日(日)、9月13日(日)、27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	

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



**深川北スポーツセンター
ランニング講習会**

申込受付中

日程	9月5日(土)、19日(土)、27日(日) 10月4日(日)、10日(土)、31日(土) 11月8日(日)、15日(日)、21日(土)
時間	7:30～9:00
会場	深川北スポーツセンター及び周辺施設
対象	15歳以上(中学生を除く)の方 ※初級から中級程度
定員	25名
費用	13,500円
申込	WEB・窓口にて ※申込順

問 深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



**深川北スポーツセンター
いきいき健康づくり教室**

申込受付中

日程	9月18日(金)、10月16日(金) 11月20日(金) 全3回
時間	10:00～11:30
会場	深川北スポーツセンター 1階研修室
対象	40～79歳の男女
定員	20名
費用	1,560円
申込	WEB・電話・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

問 深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



**東砂スポーツセンター
江東区サイドラマソン大会
「足型測定会」**

9月1日
より申込開始

日程	9月26日(土)
時間	【午前の部】 9:00～12:20 【午後の部】 13:20～17:20
会場	東砂スポーツセンター
対象	江東シーサイドマラソン大会に出場予定の方 ※当日エントリー確認をします
定員	【午前の部】5人 【午後の部】6人
費用	1,500円
申込	9月1日(火)より WEBにて ※申込多数抽選
締切	9月18日(金)まで

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



**亀戸スポーツセンター
みんなで気軽にスポーツ体験**

9月1日
より申込開始

日程	9月26日(土)
時間	10:00～12:00
会場	亀戸スポーツセンター 大体育室
対象	障害のある小学生以上の方
定員	30人
費用	無料
申込	9月1日(火)より 電話・FAX・窓口にて※申込順
締切	9月20日(日)まで

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



スポーツの日イベント

10月12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す。下記の2事業は現在申込み受付中です。ほかにも、当日参加可能なイベント等を予定しております。今後も開催が決定したイベントから順次ホームページに掲載いたしますので、ぜひご確認ください。

**亀戸スポーツセンター
亀スポCUP**

【時間】 10:00～14:00
【会場】 亀戸スポーツセンター
大体育室
【費用】 800円
【申込】 WEB・窓口・往復はがき
【締切】 9月10日(木)

**深川北スポーツセンター
オールジャンルダンスフェスタ**

【時間】 9:00～15:00
【会場】 深川北スポーツセンター
大体育室
【定員】 30チーム ※申込順
【費用】 1チーム2,000円
【申込】 WEB
【締切】 8月31日(月)

イベント
ページ /

秋の健スポまつり in EAST 21

**栄養相談
(要予約/先着順)**

【時間】 13:00～15:30
管理栄養士に食生活について相談できます。毎日の食事や栄養について、気になることをお気軽にお聞きください。

**運動相談
(要予約/先着順)**

【時間】 13:00～15:30
体組成測定の結果を基に、運動指導士があなたに合った運動方法や、健康づくりのポイントをアドバイスします。

**簡単健康チェック
(要予約/先着順)**

【時間】 13:00～15:30
骨密度、握力、長座体前屈の測定を行います。健康状態をチェックして、健康づくりに役立ててみませんか？

**ロコモ度チェック
(要予約/先着順)**

【時間】 13:00～15:30
下肢筋力や歩幅を測定し、あなたの『歩く力』をチェックしてみませんか？

**フラダンス発表会
みんなで踊ろう**

【時間】 13:00～13:45
フラダンスの発表会と予約不要で誰でも参加できるお試しフラダンスです。

**フローヨガ体験
(要予約/先着順)**

【時間】 14:00～14:30
イスを使ったヨガや、立位で行うポーズなど、無理なく楽しめるヨガを体験できます。

**かんたんエアロ体験
(要予約/先着順)**

【時間】 14:40～15:10
音楽に合わせて、簡単なステップやエクササイズを楽しむ体験プログラムです。

10月11日(日)に、東京イースト21内「EAST21プラザ」(東陽6-3-2)を会場に「秋の健スポまつり」を開催します。健康チェックや栄養相談、ヨガ・エアロ体験など、楽しく健康づくりを体験できます。
【予約申込開始】 9月15日(火)13:00～
詳細は下記二次元コードよりご確認ください。



イベントページ▶

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いたしました。

おしらせ 有明スポーツセンター 大体育室休場のお知らせ

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。

