

フィット

こうとう M I N I

2026年

9月20日
|
10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 FAX3647-5048

<https://www.koto-hsc.or.jp/>

スポーツの秋、「もしも」に備えるAED

スポーツを楽しむ機会が増える秋。運動中の突然の心停止は、誰にでも起こり得る「もしも」です。

スポーツ中は心停止のリスクが安静時の1.7倍まで高まります。もし心停止が起ころても、3分以内に電気ショックを行えば、およそ7割の人の命を救える可能性があります。

(出典:(一社)日本循環器学会ホームページ | 提言『スポーツ現場における心臓突然死をゼロに』)



倒れている人がいたらどうすればいいの？



1 肩をやさしくたたき
呼びかける

2 反応がなければ
周囲に助けを求める

3 119番通報と
AEDの手配

AEDの使い方



1 電源を入れる

2 パッドを貼る

3 音声案内に
従う

4 ショック
ボタンを押す

(出典：東京消防庁ホームページ | 倒れている人をみたら 心肺蘇生の手順)

AEDの設置場所を知ろう

(一財)日本救急医療財団の提供する、街中のAED設置場所がわかるアプリ「QQ・MAP」で、現在地周辺のAED設置場所を検索できます。

「もしも」の時に備え、身近なAEDの場所をあらかじめ確認しておきましょう。



スポーツセンター、健康センターにもAEDを設置しています。
詳しくは各センター窓口へお問い合わせください。

財団全国AEDマップ「QQMAP」アプリは、右の二次元コードからダウンロードしてください。
iPhone端末用とAndroid端末用があります。



iPhone用
App Store
GET IT ON



android用
Google Play
GET IT ON



(一財)日本救急医療財団ホームページ
<https://www.qqzaidanmap.jp/>

東京消防庁より表彰されました



令和8年9月、深川消防署より当公社へ、上級救命講習会の実施や人命救助など、長年にわたる救急行政への貢献に対する感謝状が贈呈されました。



令和8年4月、深川北スポーツセンターにて倒れた利用者を職員が迅速にAEDを使用して救命処置を行い、後日深川消防署より表彰されました。

「令和8年度熊本地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和8年度熊本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 **hacomono**

2026年8月より
オンライン決済を開始しました！



新規登録受付中！

**健康センター
健康度測定**

申込受付中

**健康センター
栄養相談 運動相談**

申込受付中

**有明スポーツセンター
ゴルフ体験会**

申込受付中

**深川スポーツセンター
産後マヨガ
with ベビー体験**

9月25日
より申込開始

日程	10月3日(土)、5日(月)、10日(土) 31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

事業	栄養相談	運動相談
日程	9月27日(日)、10月4日(日)、18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	

日程	10月28日(水)
時間	①13:00～15:00 ②15:00～17:00
会場	有明スポーツセンター 大体育室
対象	区内在住・在勤・在学のゴルフ初心者 の方(中学生を除く15歳以上)
定員	各10名(①もしくは②より選択)
費用	1,000円
申込	WEBにて ※申込順
締切	定員に達し次第

日程	11月8日(日)
時間	10:00～11:00
会場	深川スポーツセンター 第二多目的室
対象	生後2～7か月ごろの乳幼児と母親
定員	20組
費用	1,000円
申込	9月25日(金)よりWEBにて ※申込順
締切	10月25日(日)まで※定員に達し次第終了

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



有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



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



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。
今回は事前申し込みが必要なものを紹介します。
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。

スポーツ会館

幼児体操教室

【時 間】 10:00～10:45
【会 場】 3階 小体育室
【対 象】 4・5歳児
【定 員】 30人
【参加費】 500円
【申 込】 WEBにて申込受付中
【締 切】 9月30日(申込順)

小学生体操教室

【時 間】 11:00～12:00
【会 場】 3階 小体育室
【対 象】 小学1～3年生
【定 員】 40人
【参加費】 500円
【申 込】 WEBにて申込受付中
【締 切】 9月30日(申込順)

ZUMBA®

【時 間】 13:30～15:00
【会 場】 3階 小体育室
【対 象】 中学生を除く15歳以上
【定 員】 60人
【参加費】 1,000円
【申 込】 WEBにて申込受付中
【締 切】 9月30日(申込順)

ピラティス

【時 間】 10:00～11:00
【会 場】 2階 多目的室
【対 象】 中学生を除く15歳以上
【定 員】 25人
【参加費】 600円
【申 込】 9月26日9:00～(申込順)
WEB・電話・窓口にて

ZUMBA

【時 間】 13:00～14:00
【会 場】 2階 多目的室
【対 象】 中学生を除く15歳以上
【定 員】 25人
【参加費】 600円
【申 込】 9月26日9:00～(申込順)
WEB・電話・窓口にて

深川北 スポーツセンター



有明 スポーツセンター

コンディショニング ～睡眠改善～

【時 間】 9:30～10:30
【会 場】 レクリエーションホール
【対 象】 中学生を除く15歳以上
【定 員】 30人
【参加費】 500円
【申 込】 WEBにて申込受付中
(申込順)

モルック体験会

【時 間】 10:30～12:00
【会 場】 会議室
【対 象】 どなたでも
【定 員】 25人
【参加費】 無料
【申 込】 WEBにて申込受付中
(申込順)

LesMILLS BODYCOMBAT

【時 間】 ①11:15～12:00
②12:30～13:15
【会 場】 レクリエーションホール
【対 象】 中学生を除く15歳以上
【定 員】 各40人
【参加費】 1,500円
【申 込】 WEBにて申込受付中
(申込順)

はじめてトレーニング秋

【時 間】 10:00～11:00
【会 場】 会議室
【対 象】 中学生を除く15歳以上
【定 員】 10人
【参加費】 1,000円
【申 込】 WEB・窓口にて
申込受付中(申込順)

モルック体験会

【時 間】 13:00～15:00
【会 場】 小体育室
【対 象】 小学生以上の初心者
【定 員】 30人
【参加費】 無料
【申 込】 WEB・窓口にて
申込受付中(申込順)

亀戸 スポーツセンター

イベント
| ページ |



お知らせ **有明スポーツセンター 電話音声ガイダンス開始**

有明スポーツセンターでは、お電話でのお問合せ
をよりスムーズにご案内するため、電話音声ガイダ
ンスを導入いたします。
今後、お電話いただいた際には、音声ガイダンスに
従って番号を選択していただくことで、ご案内または
窓口へお繋ぎいたします。



お知らせ **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)



お知らせ **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。

