毎月20日発行　No. 227

フィット こうとう MINI

2026年
10月20日
｜
11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 3647-5048
https://www.koto-hsc.or.jp/



公園の木々や水辺の景色、季節の移ろいを感じながら、歩いたり走ったりしてみませんか？江東区には、自然を楽しみながら体を動かせる場所が多くあります。紅葉を探しながら散策したり、いつもと違うコースを走ってみたり、楽しみ方は様々です。時にはまだ訪れたことのない場所やきれいな景色が広がる場所へ、ちょっとした冒険をしてみるのもおすすめです。
身近な自然に目を向けながら、自分のペースで歩く・走るを楽しみ、いつもの運動に新しい発見を加えてみましょう。

江東区立豊洲ぐるり公園

豊洲ふ頭の周囲をぐるりと囲む、海沿いの開放的な海上公園。4.5kmのコースからはレインボーブリッジや東京タワー、お台場を眺めながら、心地よい海風を感じることができる。

出典：国土地理院ウェブサイト（https://www.gsi.go.jp/top.html）

いつもの運動に、冒険を。



都立猿江恩賜公園

園内は新大橋通りを挟んで南北に分かれ、芝生広場や日本庭園、野球場、テニスコートなどがあり、四季折々の自然を感じることができる。

出典：国土地理院ウェブサイト（https://www.gsi.go.jp/top.html）



都立海の森公園

東京湾に浮かぶ、約60ヘクタールの広大な都立公園。かつての埋立地に約24万本を植樹して生まれた緑豊かな森で、自然散策を楽しめる。

出典：国土地理院ウェブサイト（https://www.gsi.go.jp/top.html）

※以下は一例です。天候やご自身の体調をご確認の上、お出かけください。

屋外で運動するなら携行を！

- **飲料（500～1,000ml）**
  ➡こまめに水分補給を
- **スマートフォン**
  ➡地図や天候の確認、緊急連絡
- **ウィンドジャケット**
  ➡風による冷えや気温の変化に備えを
- **雨具**
  ➡天候が悪化した場合は無理せず運動を中止

もっと自然を楽しみたい方は、、、

11/23（月・祝）

『トレイルラン&ウォーク』

裏面をチェック

「令和8年熊本地震」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！



熊の出没状況により中止する場合もございます。
予めご了承ください。

人気のトレランイベント！高尾山で開催！

※今回は観光客で賑わう高尾山を主なルートとしているため、過年度開催より「歩く」要素が多いイベントです。人の往来が多い道や危険な道は無理せず歩きます。

表面でご紹介したように江東区は広い道が多く、また歴史のある地域や新しくできた地域、緑の多い地域や水辺の見える地域など様々な景色を楽しみながら走れる街ですが、大自然の中を走る「トレイルランニング」もまた気持ちの良いスポーツです。

トレイルランニングとは？

トレイルとは、森林や原野、里山などにある「歩くための道」（環境省｜みちのく潮風トレイル ウェブサイトより引用）を指し、トレイルランニングとは、山道などのコースを走るスポーツです。トレイルランニングは世界各地で楽しまれ、国内でもたくさんのイベントが開催されており、中には非常にハードなコースを走るイベントもあります。

講師はアスリート俳優森渉さん！

前回に引き続き、講師にアスリート俳優の森渉(もり わたる)さんをお招きします！森さんは、自身が代表を務める株式会社Foresticの主催するイベントで高尾山へもトレーニングに行かれるそうで、今回のコース選定にご協力をいただきました。

イベントホームページ▸

東砂スポーツセンター トレイルラン＆ウォーク

日程	11月23日(月・祝)
時間	9:00～12:30（予定）
会場	高尾山山域
対象	運動またはジョギング習慣があり約11kmの山道を無理なく歩行・走行できる方
定員	15人
費用	3,000円
申込	11月7日(土)9:00よりWEBにて ※申込順
締切	11月20日(金)23:59 または定員に達し次第

問 事務局(健康センター内)
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



健康センター 健康度測定

申込受付中

日程	10月31日(土)、 11月7日(土)、14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



亀戸スポーツセンター 旧中川 防災アクションフェスタ

当日参加可

日程	11月1日(日)
時間	10:00～15:00
会場	旧中川水辺公園内川の駅付近 大島9-10-10
対象	どなたでも
定員	なし
費用	無料
申込	申込不要　※当日会場にて受付

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



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	11月1日(日)、11月15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



健康センター こうとう健康チャレンジ アプリ説明会(アプリの使い方等)

申込受付中

日程	11月15日(日)
時間	①10:00～12:00　②14:00～16:00
会場	亀戸スポーツセンター ※問合せ先と会場が異なります
対象	18歳以上の区民の方
定員	なし
費用	無料
申込	申込不要　※当日会場にて受付

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



スポーツボランティア研修② ～リーダーシップを学ぶ～

日程	12月19日(土)
時間	13:00～17:00
会場	深川スポーツセンター 研修室3室
対象	中学生以上で、スポーツボランティア研修を受講されたことがある方、または、ボランティア活動の経験がある方
定員	40人
費用	1,000円
申込	10月27日(火)9:00より「ぼ活！」サイトにて　※申込順
締切	12月7日(月)9:00まで または 定員に達し次第

問 事務局(健康センター内)
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



＼スポーツボランティアに参加しませんか／

スポーツボランティアの魅力と活動

オリンピック・パラリンピック東京2020大会以降、スポーツを「する」「みる」だけでなく、「ささえる」楽しみ方が広く定着してきています。

当公社ではスポーツボランティア研修会を修了した方を対象に、当公社のスポーツボランティアとして登録し、区や当公社主催のスポーツイベント等で活躍いただける機会を提供しています。

スポーツボランティア
ホームページ▸







おしらせ 有明スポーツセンター 営業時間の変更について

令和8年10月24日(土)、東京湾大華火祭開催に伴う施設周辺の交通規制および混雑に向けた安全確保のため、有明スポーツセンター内の全施設は正午から終日休館となります。詳細はホームページをご覧ください。

おしらせ 有明スポーツセンター プール休場のお知らせ

有明スポーツセンタープール棟3階事務室床面工事及びプール更衣室内螺旋階段窓の工事のため、以下の期間はプールを休場いたします。
詳細はホームページをご覧ください。

工事期間：令和8年11月1日(日)～11月30日(月)（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

江東区長期計画に基づく、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を実施するため、以下の期間東砂スポーツセンターは休館いたします。ご不便を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。
休館期間：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。

SPORTS SUPPORT KOTO City in TOKYO
トーキョーのちょっと東。すごく今。