

健康・福祉

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

65歳以上の方へ 江東マスタースフィットネス 利用者募集中 スポーツクラブの体験利用から始める、元気な身体づくり

区では、介護予防に取り組むきっかけづくりとして、区内9か所のスポーツクラブ(以下「クラブ」)の中から希望施設を選び、クラブ設備の体験利用ができる「江東マスタースフィットネス」を実施しています。専門スタッフが常駐しているクラブで、ご自身に合った介護予防に効果的な運動をして、楽しく健康的な生活を送る第一歩を踏み出してみませんか。

※本事業は最大4回の「体験利用」です。下記記載の費用でクラブに入会できる事業ではありません

④ 次のすべてに当てはまる方

- 区内在住で65歳以上
- 要支援・要介護認定を受けていない
- 医師から運動を制限されていない
- クラブの利用規約を遵守できる
- 現在クラブの会員ではない

費2,000円(体験利用4回分) ※初回利用時にクラブに支払い

④ マシントレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど高齢者向けプログラムや設備を利用

※初回利用日にオリエンテーションを実施。初回利用日から1か月以内に4回利用

④ 区HPまたは長寿サポートセンター、地域ケア推進課地域ケア係(区役所3階7番)にある申請書兼同意書に必要事項を記入し、〒135-8383区役所地域ケア推進課地域ケア係に郵送・窓口で

☎03-3647-4398 ④03-3647-3165



シニア

江東マスタースフィットネス 実施場所一覧

スポーツクラブ	問い合わせ時間
ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 ※1 (豊洲2-1-14 アーバンドックららぽーと豊洲2 2階) ☎03-6303-6700	[月~金]10:00~21:00 [土]10:00~20:30 [日・祝]10:00~19:00
ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸 ※2 (亀戸5-1-1 アトレ亀戸店6階) ☎0570-00-3535	[月~木]10:00~21:00 [土・日・祝]10:00~18:00
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス亀戸24 ※3 (亀戸2-1-1 2階) ☎03-5836-1301	[月~木]11:00~21:00 [土]11:00~19:00 [日・祝]11:00~18:00
コナミスポーツクラブ 東大島 ※3 (大島7-38-30 ダイエー東大島店4階) ☎03-3636-8701	[月・火・木・金]10:00~21:00 [土・日・祝]10:00~18:00
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス北砂 ※3 (北砂2-16-1) ☎03-5635-9880	[月~水・金]11:00~18:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15 トピレックプラザ西館2階) ☎03-5634-5505	[月~木]10:30~21:00 [土]10:30~19:00 [日・祝]10:30~18:00
BumB(ぶんぶん)東京スポーツ文化館 ※4 (夢の島2-1-3) ☎03-3521-7321	9:00~22:00
スポーツクラブ メガロス南砂町SUNAMO店 ※3 (新砂3-4-31南砂町ショッピングセンターSUNAMO 4F) ☎03-6458-6890	[月~木]11:00~20:00 [土・日・祝]11:00~18:00
ゴールドジム 東陽町スーパーセンター店 ※5 (東陽2-2-20) ☎03-6660-2323	[月~土]7:00~23:00 [日]9:00~20:00 [祝]7:00~22:30 ※第2月曜日は休館日

- ※1 費用の支払い方法は現金、クレジットカード、PayPayのみ
- ※2 費用の支払い方法はクレジットカード、交通系電子マネーのみ
- ※3 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネー、コード決済のみ
- ※4 費用の支払い方法は現金のみ
- ※5 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネー、PayPayのみ
- ※問い合わせ対応時間とクラブ利用時間は異なる場合があります。詳細は各クラブにお問い合わせください

環境・まちづくり

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

食品ロスを減らそう！ まだ食べられる食品をごみにしない！ フードドライブ常設回収窓口

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、フードバンク団体などを通じて、地域の福祉団体や施設などに提供する活動です。 ※持ち込みできる食品や、その他の注意事項は区HPをご覧ください

常設回収窓口(受付時間)

- 清掃リサイクル課(区役所隣防災センター6階6番)(8:30~17:00)
- 各文化センター(9:00~17:00)
- 各スポーツセンター(9:00~17:00)
- 無印良品東京有明(有明2-1-7有明ガーデン)(10:00~20:00。受付時間は変更となる場合があります。無印良品東京有明のHPをご覧ください)

※休業日・時間外は受付できません

④ 清掃リサイクル課

☎03-3647-9181 ④03-5617-5737



ごみ減量のアイデアを考えてみよう！ 抽選で30人にエコグッズをプレゼント

日ごろから皆さんが実践しているごみ減量のアイデアを募集します。プラスチック製品をなるべく使わない・捨てない生活の知恵や、食品ロスを削減するための上手な食品管理方法など、ごみ減量に役立つアイデアをお待ちしています。

応募いただいたアイデアは、区HPなどで紹介します。応募者の中から、抽選で30人にエコグッズをプレゼントします。

④ 9月11日(金)(消印有効)までに区HP、または応募用紙・はがきに6面申込記入例の②③と⑤アイデア⑥アイデアのねらいを記入し、〒135-8383区役所清掃リサイクル課に郵送・FAX・窓口で

ごみダイエット家計簿もつけてみよう！

ごみの量を記録できる「ごみダイエット家計簿」も配布しています。2週間記録をつけて応募した方には、エコグッズをプレゼントします(応募方法は区HPをご覧ください)。夏休みの自由研究などに、ぜひ活用ください。

【ごみ減量アイデア・ごみダイエット家計簿資料配布場所】

区HP、清掃リサイクル課(区役所隣防災センター6階6番)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、清掃事務所、えこっくる江東、消費者センター、各出張所、各図書館

④ 清掃リサイクル課 ☎03-3647-9181 ④03-5617-5737



▲ごみ減量アイデア



▲ごみダイエット家計簿

生物多様性フェア2026

生物多様性の大切さを学ぶために、区内で生きものの保全や緑化に取り組んでいる個人・団体の活動や研究を紹介します。フェア期間中に、江東区の生物多様性の重要な場所を巡る現場見学会も実施します。

身近な生きものと私たちの生活とのつながりを一緒に考えてみませんか。

展示・ポスターセッション

④ 7月10日(金)13:00~20日(月・祝)12:00

7月17日(金)・18日(土)にポスターセッションを実施します(詳細は生物多様性チーム江東HPで)。

④ 場江東区文化センター2階ロビー

④ 当日直接会場へ



現場見学会

④ 7月11日(土)9:30~11:30

④ 場仙台堀川公園ポケットエコスペース(集合)→横十間川親水公園内野鳥の島→横十間川親水公園内田んぼ、ポケットエコスペース(解散) ※徒歩で移動します

④ 小学5年生以上の方

④ 定20人(申込順)

④ 6月15日(月)から生物多様性チーム江東HP(右記2次元コード)で



④ 場生物多様性チーム江東 ☎03-5683-0723

