

# 9/30 エンジョイ！エアロ&ボクシング

参加費  
無料

誰でも  
参加可

募集  
期間

9月14日～9月27日17時

ショートタイムエクササイズ 秋の特別プログラム  
**エンジョイ！  
エアロ&ボクシング**

平日トレーニング室スタッフにておこなっている、約20分の運動プログラム。ショートタイムエクササイズを「秋の特別プログラム 60分バージョン」として開催します。  
普段参加している人に限らず、お仕事などで普段参加できていない方も是非この機会にご参加ください。

令和5年9月30日(土) 10時～11時 開催

プログラム内容		
	エアロビクス&ボクシング	30分
	筋力エクササイズ&コンディショニング	20分
	ストレッチ	10分

申し込み



9月の補強プログラムは「エンジョイ！エアロ&ボクシング」です。  
**亀戸スポーツセンター**で開催する講座に中学生10名を招待します！  
 地域の方と一緒に一緒に身体を動かしてみませんか！？  
 ※一般の方も参加する講座となります。

会場アクセス



実施日：令和5年9月30日(土)  
 会場：亀戸スポーツセンター  
 (江東区亀戸8-22-1)  
 対象：区立中学校・義務教育学校(後期)生徒  
 定員：10名  
 時間：10時から11時  
 (9時45分受付開始予定)  
 参加費：無料  
 (区で保険に加入します)  
 ★申込多数の場合、先着順とさせていただきます。

【電車】東武亀戸線「亀戸水神」徒歩3分  
 JR総武線「亀戸駅」徒歩15分  
 【都営バス】亀26 錦25 錦27 「亀戸7丁目」徒歩6分

参加上の  
注意点

- ✓ 2次元コードから申し込みを行ってください。
- ✓ 参加には保護者の同意が必要です。
- ✓ 持ち物：運動着・運動靴・飲み物
- ✓ 申込多数の場合、先着順とさせていただきます。
- ✓ 保護者の方の見学も可能です。下記までご連絡ください。

お問い合わせ

江東区教育委員会事務局 教育支援課教育支援係  
 TEL:(03)3647-9307 FAX:(03)6458-6087

# よくあるお問い合わせ



Q

「地域クラブ活動」って何？

A

「地域クラブ活動」は、**中学校の部活動とは別に、地域の団体などが実施するクラブ活動**です。国は、令和8年度までに休日の部活動を地域クラブ活動に移行することを目標にしており、今回の事業は江東区における試行的な事業となります。

Q

部活動に入っていないと参加できないの？

A

原則、**江東区立中学校及び義務教育学校（後期課程）に在籍している生徒のみ**なさんが参加可能です。部活動に加入していなくても参加可能ですので、興味のあるプログラムがありましたらぜひご参加ください！  
★一部プログラムでは特定の部活動加入者が対象となります。

Q

参加費はかかるの？

A

**令和5年度に実施するプログラムは全て無料となります。**  
★当日会場にお越し頂くための交通費のみ参加者負担となります。

Q

会場まではどうやって行ったらいい？

A

実施会場までは**徒歩または公共交通機関をご利用ください。**  
★自転車での参加はご遠慮ください。

Q

部活動の日程と重なった場合はどうしたらいい？

A

「地域クラブ活動」は部活動とは別の事業となりますので、参加したいプログラムと日程が重なってしまう場合もあります。**顧問の先生にご相談頂き、ご参加ください。**

令和5年度江東区地域クラブ活動に関する情報は区HPで年間の予定・受付状況が確認できます

<https://www.city.koto.lg.jp/582101/bukatudoutiikiikou.html>