

10月11月開催

参加費

無料

参加資格

被保険者および
その家族、都民等イベント詳細は8月中旬頃
東振協HPに掲載とうしんせう
東振協いきいき
健康づくり
2024

お申込みは

WEB
から！

申込期間

9/2月



9/30月



ウォークラリー 各500名 3~5 km

10月

5日 土 国営昭和記念公園

12日 土 上野恩賜公園

19日 土 東京ベイサイドツーデーマーチ (6~30km)
特別企画: Women's Lesson Walk 同時開催

20日 日 東京ベイサイドツーデーマーチ (6~20km)

26日 土 都立葛西臨海公園

みんなのテラス

秋空ヨガ in 有明ガーデン

10月27日 日 女性限定 各100名

- 目覚めのモーニングヨガ
- 心と体をほぐすリセットヨガ
- 心も癒すリラクセスヨガ
- ゲストスペシャルレッスン
- 1日を快適に過ごすためのハタヨガ
- ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

ゲスト
松本莉緒さん

※レッスン内容が若干変更となる場合がございます。

スマホスタンプラリー 各500名 4~5 km

11月

3日 日 皇居外苑とパワースポット巡り

9日 土 歴史と海外を感じて散策
健康測定コーナー <汐留シオサイト イタリア街>23日 土 昭和と明治・大正にタイムスリップ
<谷根千・文豪ストリート>24日 日 天空から
おしゃれな中目黒リバーサイド

11/9 健康測定コーナー

『骨の強さ』と『野菜の摂取状況』をチェック！
結果について説明・アドバイスを、保健師等より受けられます。

Enjoy RUN 2024

江東区夢の島競技場

11月2日 土

1~3 km 親子ラン 75組 150名
↳ 3歳~中学生対象5 km タイムトライアル 100名
↳ レベルに合わせたペースメーカー採用20 km リレーマラソン 450名 (1チーム2~6名)
↳ 1周1km! 回数や順番は自由に気軽に参加

健康づくりオンラインレッスン 500名 Zoom LIVE配信

10月1日~31日 ヨガレッスン

人気インストラクターによる

40以上のヨガレッスンが受け放題

“平日夜や朝のレッスンが多数開催！”

“多彩なヨガレッスンを気軽に受けられるチャンス”

東振協いきいき
オリジナルレッスン

10月12日 土

初心者向け
トレーニング
入門レッスントライアスロンコー
中村美穂さん

10月6日 日

初心者向け
ストレッチ
入門レッスンヨガインストラクター
恒見愛里さん

※イベント内容が変更となる場合がございます。最新情報等は東振協HPをご確認ください。

主催:一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
協賛:東京都総合健康保険組合協議会/東京都保険者協議会/健康保険組合連合会東振協「いきいき健康づくり2024」事務局
<https://www.toshinkyō.or.jp/event/>