

10月11月 開催

医療費適正化運動月間
健康づくり強調月間

参加
無料

とうしんきょう
東振協

いきいき 健康づくり 2025

申込期間

9/15 ▶▶ 9/30

参加者募集

ウォークラリー

- | | | | |
|-------|---|--|------|
| 10/ 4 | 土 | 国営昭和記念公園 | 500名 |
| 18 | 土 | 都立葛西臨海公園 | 500名 |
| 26 | 日 | 都立上野恩賜公園 | 500名 |
| 11/29 | 土 | 東京ベイサイドツーデーマーチ
・5/10/20/30kmコース(1日目) 計500名
・Women's Lesson Walk 100名 | |
| 30 | 日 | 東京ベイサイドツーデーマーチ
キッズウォーキングフェスティバル 約300名 | |

スマホスタンプラリー

各500名

- | | | |
|-------|---|---------------------------|
| 11/ 2 | 日 | 歴史ある石畳の神楽坂と近代建物を巡る |
| 8 | 土 | 月島の中洲を巡り 食の街・築地へ |
| 15 | 土 | 江戸・明治の文化から現代へ
日本橋小粋さんぽ |
| 22 | 土 | 水と緑を感じて公園さんぽ 木場・清澄 |

女性限定
各100名

秋空ヨガ in ベイサイド

10/25 土 プリリアランニングスタジアム

- | | |
|----------|--------------------|
| Lesson 1 | 1日のスタートを整えるモーニングヨガ |
| Lesson 2 | ～心身を整える～リフレッシュヨガ |
| Lesson 3 | ヨガワールドチャンピオンによるヨガ |
| Lesson 4 | 心と体をほぐすリセットヨガ |
| Lesson 5 | ゲストスペシャルレッスン |

GUEST 松本莉緒さん

Enjoy RUN 2025

11/24 祝 江東区夢の島競技場

- | | | |
|------|----------|----------------------|
| 100名 | RUNクリニック | RUNクリニック講師
猫ひろしさん |
| 50組 | 親子ラン | 未就学児 小学低学年 小学高学年 |
| 100名 | リレーマラソン | 5 km 10 km 20 km |

健康測定コーナー

血管年齢 と 体脂肪 を無料でチェック。会場へ応援に来た人も測定OK！
結果について保健師等より説明・アドバイスを受けられます。

健康づくりオンラインレッスン

500名 Zoom LIVE配信

10/1 水 毎日開催 1か月間 40本以上のレッスンが何度でも参加OK！
▶▶ 31 金 ヨガレッスン

10/5 日 東振協オリジナルレッスン第1弾 / セルフマッサージ&呼吸法

10/20 月 東振協オリジナルレッスン第2弾 / 寝る前のナイトストレッチ

参加資格 被保険者およびその家族、都民等

申込方法 WEB申込 (9/1~9/30)
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>



※イベント詳細は東振協いきいき健康づくり専用サイトに掲載します。
(8月中旬頃OPEN予定)

※イベント内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。

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」事務局
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>

TOSHINKYO
東振協