

とうしんきょう  
東振協

いきいき

健康づくり

お申込みは  
WEB  
から!

参加費  
無料

2023



千葉真子  
Enjoy&Challenge RUN  
2023



11月 3日(金・祝) 中野区立平和の森公園  
11月 23日(木・祝) 夢の島陸上競技場

ボディメンテナンス・  
アフターケアあり

ランニングシューズ  
試着会



ウォークラリー

10月 1日(日) 横浜みなとみらい  
10月 8日(日) 国営昭和記念公園  
10月 15日(日) 都立葛西臨海公園  
10月 22日(日) 隅田川・東京スカイツリー界隈  
10月 29日(日) 旧古河庭園・六義園



秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定

10月 14日(土) 新豊洲Brillia ランニングスタジアム

プログラム

モーニングヨガ・優木まおみ体幹エクササイズ・親子ヨガ・  
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ・リラクソヨガ



健康づくり  
オンラインレッスン

Zoom生配信(45分間)

10月 7日(土) 身体をほぐすリラックスヨガ  
10月 21日(土) ピラティス&パーツエクササイズ  
11月 1日(水) 肩こり首こりスッキリストレッチ  
11月 12日(日) おなか引き締めトレーニング

ゲストレッスン

11月 23日(木・祝)

モトレクリエイター  
竹崎 まりな氏

身体が軽くなる!

初心者向け全身スッキリストレッチ



スマホスタンプラリー

11月 4日(土) 外苑イチョウと現代アート  
新宿御苑/青山イチョウ並木/新国立新美術館  
11月 11日(土) 虎ノ門・麻布 パワースポット巡り  
虎ノ門 金刀比羅宮/愛宕神社/十番福荷神社  
11月 25日(土) 月島・深川 水の街さんぽ  
築地場外市場/月島もんじゃストリート/人情ご利益通り



クイズに挑戦!

※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。



東振協「いきいき健康づくり2023」事務局

URL <https://www.toshinkyo.or.jp/event/>

参加申込ページ



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