



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

とっしんせきょう
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



イベント詳細は8月中旬頃
東振協HPに掲載

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
- 心も癒すリラックスヨガ
- 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

※レッスン内容が若干変更となる場合がございます。

ゲスト
松本莉緒さん

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チ
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。

いきいき健康づくり2024



9/2月
申込期間 ▶ 9/30月

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に掲載予定

ウォークラリー 10月 各500名 (3~5km)

- 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

Enjoy RUN 2024



- 11月2日 土 江東区夢の島競技場
- 75組 150名 親子ラン (1km/2km/3km)
↳ 3歳~中学生対象
- 100名 タイムトライアル (5km)
↳ レベルに合わせたペースメーカー採用
- 450名 (1チーム2~6名) リレーマラソン (20km)
↳ 1周1km!回数や順番は自由に気軽に参加

秋空ヨガ in 有明ガーデン 女性限定 みんなのテラス

- 10月27日 日 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
 - 心も癒すリラクソヨガ
 - ゲストスペシャルレッスン
ゲスト 松本莉緒さん
 - 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
- ※レッスン内容が若干変更となる場合がございます。



健康づくり オンラインレッスン 500名

- 10月1日~31日
- Zoom LIVE配信
 - 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
 - 10月 東振協いきいきオリジナルレッスン

スマホスタンプラリー 11月 各500名 (4~5km)

- 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、保健師等より受けられます。

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



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チ 中村美穂さん

