

参加費
無料

ウォークラリー

10月 日

定員 各500名

1 日 横浜みなとみらい

8 日 国営昭和記念公園

15 日 都立葛西臨海公園

22 日 隅田川・東京スカイツリー界限
Inbody(体成分分析装置)測定あり

29 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

定員 各120名



プログラム

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



会場

新豊洲Brilliaランニングスタジアム

千葉真子 Enjoy&Challenge RUN 2023



11月 祝

3 日 中野区立平和の森公園

23 日 夢の島陸上競技場

定員 150名 初～中級者プログラム

フォーム改善・走り方のコツ等

定員 100名

中～上級者プログラム

タイムトライアル実施!



医療費適正化運動・健康づくり強調月間

10月11月 開催

とうしんきょう
東振協

いきいき 健康づくり 2023

お申込みは
WEB
から!

スマホ スタンプラリー

11月 土

定員 各300名

4 日 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 日 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/十番稲荷神社

25 日 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/人情こ利盆通り

クイズに挑戦!



健康づくり オンラインレッスン

10月11月

定員 500名

5 プログラム Zoom生配信(45分間)

プログラム

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

ゲストレッスン

身体が軽くなる!

初心者向け全身スッキリストレッチ

宅トレクリエイター

竹脇 まりな さん



参加申込ページ



※イベント詳細や申込方法は、8月中旬頃に東振協HPに掲載いたします。

※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.toshinkyoo.or.jp/event/>

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