

参加費  
無 料

東振協

# いきいき健康づくり2022

- ◆横浜みなとみらい 10月 2日 (日)
- ◆国営昭和記念公園 10月 9日 (日)
- ◆都立葛西臨海公園 10月16日 (日)
- ◆葛飾柴又界隈 10月23日 (日)
- ◆等々力溪谷 10月30日 (日)

## ウォークラリー

人気イベント

女性限定

外ヨガで  
リフレッシュ

10月1日・8日 (土)  
渋谷ストリーム 4階  
TORQUE SPICE&HERB  
TABLE&COURT

ゲストインストラクター



松本莉緒さん  
10月1日 出演  
午後2時～2時45分



田中律子さん  
10月8日 出演  
午後2時～2時45分

## 秋空ヨガ in SHIBUYA

- イベント詳細や申込方法は、8月中旬頃に東振協ホームページに掲載いたします。
- Webからお申し込みの方は、東振協ホームページからお申し込みいただけます。
- 用紙でのお申し込みは、加入事業所にお送りする所定の申込用紙をご活用ください。(東振協ホームページからダウンロードも出来ます。)

申込先 Web 東振協HP <https://www.toshinkyō.or.jp/event>  
 郵送 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニッポン健保会館5階  
 東振協「いきいき健康づくり2022」事務局

走り方を  
直接指導

## 千葉真子 Enjoyラン2022

- ◆中野区立平和の森公園  
11月 3日 (木・祝)
- ◆豊洲ぐるりパーク  
11月23日 (水・祝)



## スマホ スタンプラリー

スマホで  
らくらく

- ◆お台場 11月 5日 (土)
- ◆横浜みなとみらい 11月12日 (土)
- ◆根津・湯島 11月19日 (土)

- ◆Zoom生配信 (各45分間)
- 10月 8日 (土) ストレッチ
- 10月19日 (水) ヨガ
- 10月22日 (土) トレーニング
- 11月 6日 (日) ヨガ
- 11月16日 (水) ストレッチ
- 11月20日 (日) トレーニング

見逃し配信  
アリ

## 健康づくりレッスン (オンライン)

申込期間  
9月1日(木)  
～9月30日(金)



参加申込みページ  
QRコード