みんなで楽しむスポーツ＆健康イベント

スポーツクラブフェスタ

SPORTS CLUB FESTIVAL

健康日本21

主催 東振協

日程 2019 11/4（月・祝） 10:00～17:00

申込締切：9/30（月）消印有効

（開場9:30　退館18:00）

スポーツクラブ＆スパ ルネサンス曳舟 東京都墨田区京島 1-46-2

・京成線「京成曳舟」駅 東改札口より徒歩1分　・東武線「曳舟」駅より徒歩8分

参加無料

●参加資格/被保険者及びその家族・都民等

子育てに役立つ！

中村和彦（山梨大学教授）講演会

「健やかな子どもを育む」

学力、コミュニケーション能力、体力を伸ばすために必要なこととは

NHK「おかあさんといっしょ」【ブンバボーン】監修
NHK2020オリパラ応援ソング【パプリカ】監修

－5歳若返り！

街の薬剤師 健康講座

「目標 －5歳」

健康の為の役立つ知識満載！

子ども達集まれ！

子どもイベント

体力・運動能力・学びに向かう基礎を培う。

かけっこ教室・親子遊びなど子どもも楽しめる！

話題の暗闇エクササイズ！

暗闇カーディオキックボクシング

話題の『暗闇』プログラム
周りが気にならないと、ハマる人続出！

走れる脚を作る！

adidas GYM&RUN

スポーツシーンをリードするアディダスが開発したトレーニング

ヨガ初心者歓迎！

ボディメイクヨガ

基礎代謝をあげ、痩せやすいカラダをつくるためのヨガ

イベント詳細はウラ面に

スポーツクラブで大人だけでも親子でも楽しめる健康企画

当日は室内シューズの他、参加したいプログラムに適したウェア等（シャツ・パンツ・ソックス・水着・スイムキャップ・タオル等）をお持ちください。

老若男女そろって楽しめるイベント盛りだくさん！

イベントスケジュール

ゆっくり温まってからお帰りください。

当日はお風呂・シャワーもお使いいただけます。
※お風呂・シャワーの利用は小学生以上となります。

子育てに役立つ！

中村和彦（山梨大学教授）講演会

●12:30〜13:30　定員：先着80名

「健やかな子どもを育む」

学力、コミュニケーション能力、
体力を伸ばすために必要なこととは

NHK「おかあさんといっしょ」【ブンバボーン】監修
NHK2020オリパラ応援ソング【パプリカ】監修

文部科学省教育課程審議会学習指導要領の作成に関わる研究協力者会議委員、文部科学省子どもの体力向上実践協議会ワーキング委員、日本オリンピック委員会（JOC）、ゴールドプラン専門委員会委員、日本オリンピック委員会大学スポーツプロジェクトサブチーフ、NHK教育テレビ番組「からだであそぼ」「あさだ！からだ！」監修などでご活躍されています。

専門家に相談できる！

健康測定・相談会

●10:00〜17:00

目標「-5歳若返り！」

【相談者】　薬剤師・健康運動指導士など
【測定内容】　糖タンパク測定、体成分測定、血管年齢測定、ロコモなど
【相談内容】　お薬相談、ダイエット相談、健康相談など

薬剤師が教える若返りの秘訣！

街の薬剤師健康講座

●10:00〜10:40　定員：先着50名

「いつまでも、元気にいるための健康づくりとは？？」

・講演：街の薬剤師が教える健康の大切さ
・ちょこトレ体操
・各種健康測定で身体の老化進行度を測定

● 健康測定・相談会・健康講座等の内容は一部変更する場合がございます。予めご了承ください。●

大人向け企画

※当日、会場で自由にご参加ください。

スタジオ

対象　中学生以上

各プログラムは先着定員制となります。

- 腰痛予防ストレッチ30　10:15〜10:45
- ボディメイクヨガ40　11:00〜11:40
- おなかシェイプ15　12:45〜13:00
- adidas GYM&RUN15　13:15〜13:30
- Group Fight 45　14:00〜14:45
- ボディメイクヨガ40　15:00〜15:40
- 暗闇カーディオキックボクシング30　16:15〜16:45

ジムエリア

シニアの方歓迎

自由開放　10:00〜17:00

親子向け企画

先着順　子ども各60名

テニスコート

対象　3歳〜小学生

●体力・運動能力・学びに向かう基礎を培う●

【午前の部】
かけっこ教室　10:00〜11:00
親子遊び　11:15〜12:15

【午後の部】
かけっこ教室　14:00〜15:00
親子遊び　15:15〜16:15

※3〜8歳のお子さまが参加の場合は、保護者同伴にてご参加ください。

プール

対象　小学生以上

自由開放　10:00〜17:00

※小学生のお子さまがご利用の場合は、保護者同伴でお願いします

※イベントの詳細は、東振協「健康フェスティバル2019」事務局へお問合せください。

申込み方法▶締切9/30（月）消印有効

当イベントに参加をご希望の方は、東振協HPよりダウンロードした参加申込書に必要事項をご記入のうえ、郵送でお申込みください。

http://www.toshinkyo.or.jp/event/

参加証の交付

フェスティバル事務局より、「参加証」と案内書をお送りいたします。

※すでに募集人数に達している場合は、ご参加いただけない旨の通知書をお送りいたします。

参加証の交付

イベント当日は「参加証」を必ずご持参のうえ、受付にご提示ください。

《8/19（月）より、申込みスタート！》

お問い合せ
東振協「健康フェスティバル2019」事務局
TEL.03-5213-5212（平日10:00〜16:00）※各イベント会場へのお電話はご遠慮ください。

●主催／一般社団法人　東京都総合組合保険施設振興協会
●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