

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
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/人情こ利益通り

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

ゲストレクリエーター

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



東振協「いきいき健康づくり2023」事務局

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

※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。

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

医療費適正化運動・健康づくり強調月間

10月11月 開催

東振協

いきいき

健康づくり 2023

東振協

参加費
無料

お申込みは
WEB
から!

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
リラクソヨガ
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

Enjoy&Challenge RUN 2023



千葉真子

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!

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隈
Inbody(体成分分析装置)測定あり
- 29日 旧古河庭園・六義園

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/人情こぎ監通り

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



イベント詳細は
東振協HPをチェック!
(8月中旬頃掲載)

東振協「いきいき健康づくり2023」事務局 URL:<https://www.toshinkyu.or.jp/event/>

※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。

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