

10月・11月開催

11月24日(月・休日)

Enjoy RUN 2025

親子ラン

RUN
クリニック

リレー
マラソン

江東区夢の島競技場

健康測定
特設コーナー

女性限定

10月25日(土)

秋空ヨガ in ベイサイド

ブリリアランニングスタジアム

プログラム

1日のスタートを整えるモーニングヨガ
～心身を整える～リフレッシュヨガ
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ
心と体をほぐすリセットヨガ
ゲスト
松本莉緒さん

ゲスト
松本莉緒さん

とうしんきょう
東振協

いきいき

健康づくり

2025

参加資格

被保険者および
その家族、都民等

参加費
無料

お申込みは
WEB
から!

健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動

健康づくり オンラインレッスン

Zoom LIVE 配信

ヨガレッスン

10月1日(水)～31日(金)
毎日開催のヨガレッスンが受け放題

東振協オリジナルレッスン

10月 5日(日) セルフマッサージ&呼吸法
10月20日(月) 寝る前のナイトストレッチ

受けられるのは
ココだけ!

ウォークラリー

特別企画

10月 4日(土) 国営昭和記念公園
10月18日(土) 都立葛西臨海公園
10月26日(日) 都立上野恩賜公園

11月29日(土) 東京ベイサイドツーデーマーチ(1日目)
11月30日(日) 東京ベイサイドツーデーマーチ(2日目)

29日
Women's Lesson Walk
30日
キッズウォーキングフェスティバル

スマホスタンプラリー

11月 2日(日) 歴史ある石畳の神楽坂と近代建物を巡る
11月 8日(土) 月島の中州を巡り 食の街・築地へ
11月15日(土) 江戸・明治の文化から現代へ
日本橋小粋さんぽ
11月22日(土) 水と緑を感じて公園さんぽ 木場・清澄

※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

東振協「いきいき健康づくり2025」事務局

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

参加申込
ページ



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