

参加
無料

楽しみながら健康づくり!

とうしんきょう
東振協

いきいき 健康づくり 2026

10月11日開催

医療費適正化運動月間・健康づくり強調月間

参加資格 被保険者及び家族等

申込方法 WEB申込
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>



申込期間 9/1^日 ▶▶ 9/30^日

※イベント詳細は東振協いきいき健康づくり専用サイトに掲載します。(8月中旬頃OPEN予定)
※イベント内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。

各100名

心と身体を整えるリフレッシュタイム

秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定

10/10 土 ブリリアランニングスタジアム
(有明アーバンスポーツパーク)



GUEST

野沢和香さん



PROGRAM

- Lesson 1 1日を元気に過ごせるモーニングヨガ
- Lesson 2 姿勢改善を目指すやさしいヨガ
- Lesson 3 【ヨガ入門】はじめてのヨガレッスン
- Lesson 4 ゲストスペシャルレッスン
- Lesson 5 ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

お子様連れ
OK!

各500名

日頃の運動不足解消や気分転換に

ウォークラリー

10/ 3 土 横浜みなとみらい

10/12 月 葛西臨海公園

11/14 土 上野恩賜公園

計900名

東京ベイサイドツーデーマーチ

メイン会場 お台場 シンボルプロムナード公園 花の広場

11/28 土 計500名 5・10・20・30kmコース

選べる
4コース

→ レインボーブリッジを通ります!



特別企画 100名 女性限定

WOMEN's Lesson Walk

11/29 日

特別企画 80組約300名

キッズウォーキング

フェスティバル



計600名

自分のペースで心地よい汗を

Enjoy RUN 2026

11/23 月 江東区夢の島競技場

PROGRAM

親子ラン 計50組100名

未就学児の部

小学低学年の部

小学高学年の部



リレーマラソン 計80チーム約400名
(1チーム2~8名)

5 kmの部

10 kmの部

20 kmの部

1人エントリー
OK!!



RUNクリニック 100名



ビギナー向けの走り方や
走り方のコツなど
楽しく伝授!

講師 猫ひろし氏

- ✓ ランニング初心者
- ✓ RUNを始めてみたい方
- ✓ 楽しく体を動かしたい方

各500名

自由に楽しく散策して健康づくり!

スマホスタンプラリー

10/24 土 エリア 銀座・丸の内・日本橋
ビル風と木漏れ日

丸の内アートを巡る大人ウォーク

11/ 1 日 エリア 青山・六本木・芝

無料健康測定

血管年齢 ストレス度

保健師等が結果を説明・アドバイス

めざせ1万歩! 社のスタジアムから

明治と江戸の緑を感じて昭和のタワーへ

11/ 7 土 エリア 浅草・入谷・かっぱ橋

下町の粋と道具と文芸を巡り、

一の酉と招き猫で開運招福

11/21 土 エリア 浜松町・芝浦・高輪

浜松町から高輪へ

ウォーターフロントを駆け抜ける爽快ウォーク

500名

自宅で気軽に受けるリアルタイム本格レッスン

健康づくりオンラインレッスン

Zoom
LIVE配信

PROGRAM

10/ 1 木



10/31 土

1 毎日開催

2 毎週1回開催

何度でも参加OK!

ヨガレッスン

東振協オリジナル

ストレッチレッスン

TOSHINKYO
東振協

東振協「いきいき健康づくり」事務局

主催 (一社)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
健康保険組合連合会
東京都保険者協議会