

とうしんきょう
東振協参加費
無料お申込みは
WEB
から!いきいき
健康づくり
2023千葉真子
Enjoy&Challenge RUN
202311月 3日(金・祝) 中野区立平和の森公園
11月23日(木・祝) 夢の島陸上競技場ボディメンテナンス・
アフターケアありランニングシューズ
試着会

ウォークラリー

10月 1日(日) 横浜みなとみらい
10月 8日(日) 国営昭和記念公園
10月15日(日) 都立葛西臨海公園
10月22日(日) 隅田川・東京スカイツリー界隈
10月29日(日) 旧古河庭園・六義園

女性限定

秋空ヨガ in ベイサイド

10月14日(土) 新豊洲Brillia ランニングスタジアム

プログラム

モーニングヨガ・優木まおみ体幹エクササイズ・親子ヨガ・
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ・リラクソスヨガ

スマホスタンプラリー

11月 4日(土) 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月11日(土) 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
11月25日(土) 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／人情ご利益通り

クイズに挑戦!

健康づくり
オンラインレッスン

Zoom生配信(45分間)

10月 7日(土) 身体をほぐすリラクソスヨガ
10月21日(土) ピラティス&パーツエクササイズ
11月 1日(水) 肩こり首こりスッキリストレッチ
11月12日(日) おなか引き締めトレーニング

ゲストレッスン

11月23日(木・祝) モトレクリエーター
竹脇 まりなさん
身体が軽くなる!
初心者向け全身スッキリストレッチ

※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2023」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

ウォークラリー

募集人数
各500名

時間内にゴールを
目指して完歩賞をGET!

運動不足が気になる人もリフレッシュしたい人も、子どもから大人まで楽しみながら歩きましょう！
クイズにチャレンジしながら散策するので、行ったことがある場所でも新たな発見があるかも？



横浜を代表する観光スポットを巡る

横浜みなとみらい

完歩賞
横浜みなと博物館
入館券

7km

・開催日時

10月 1日 (日)
[受付] 午前10時00分～11時00分
[ゴール] 午後 2時00分マデ

・受付場所

日本丸メモリアルパーク 訓練センター屋上
JR根岸線「桜木町」駅南改札東口より徒歩5分
みなとみらい線「みなとみらい」駅5番口・
「馬車道」駅より徒歩5分

・コース

臨港パーク→象の鼻パーク→山下公園

幅広い年代の人々が楽しめる魅力あふれる公園で

国営昭和記念公園

参加賞
昭和記念公園
入園券 (当日分)

4km

・開催日時

10月 8日 (日)
[受付] 午前10時00分～11時00分
[ゴール] 午後12時30分マデ

・受付場所

国営昭和記念公園 西立川口ゲート
JR青梅線「西立川」駅公園口より徒歩2分

・コース

公園内に設置された3か所のエリアを巡る
※ゴール みんなの原っぱ



緑と水と人のふれあいをテーマにした都内最大級の公園を満喫

都立葛西臨海公園

完歩賞
葛西臨海水族園
入園券

4km

・開催日時

10月15日 (日)
[受付] 午前10時00分～11時00分
[ゴール] 午後12時30分マデ

・受付場所

都立葛西臨海公園 汐風の広場
JR京葉線「葛西臨海公園」駅より徒歩10分

・コース

公園内に2か所 カヌー・スラロームセンターに1か所
合計3か所に設置されたエリアを巡る

隅田川テラスより複数の東京スカイツリービューポイントを楽しむ

隅田川・東京スカイツリー界隈

6km

・開催日時

10月22日 (日)
[受付] 午前10時00分～11時00分
[ゴール] 午後 2時00分マデ

・受付場所

横網町公園
JR総武線「両国」駅
西口より徒歩10分
大江戸線「両国」駅
A1出口より徒歩2分

・コース

隅田川テラス→
東京スカイツリー付近→大横川親水公園

特設コーナー

InBodyによる測定実施
InBody(体成分分析装置)
で体脂肪・筋肉量・栄養評
価等をチェック!
※保健師等による結果
説明・アドバイスも受け
られます。



NEW



江戸の二大庭園、国の特別名勝を巡って

旧古河庭園・六義園

参加賞
旧古河庭園・六義園
入園券 (当日分)

7km

・開催日時

10月29日 (日)
[受付] 午前10時00分～11時00分
[ゴール] 午後 2時00分マデ

・受付場所

飛鳥山公園 渋沢史料館前
JR京浜東北線「王子」駅南口より徒歩5分
東京メトロ南北線「西ヶ原」駅より徒歩7分

・コース

滝野川公園→旧古河庭園→六義園

秋空ヨガ in ベイサイド

ヨガマット持参不要

動きやすい服装
でOK!

女性
限定

天井から差し込む自然光を浴びながら心と体を整えてみませんか。人気インストラクターに加え、ゲストインストラクターも参加してヨガレッスンをを行います。自分と向き合い、ストレスフリーな時間を提供します。

- ・開催日 10月14日(土) ・開催地 新豊洲Brilliaランニングスタジアム
ゆりかもめ「市場前」駅北口より徒歩5分・「新豊洲」駅北口より徒歩7分

プログラム	タイムスケジュール	インストラクター	募集人数
モーニングヨガ	午前10時00分～10時45分	AZUSA	120名
優木まおみ体幹エクササイズ ※マオピクス	午前11時30分～12時15分	ゲスト: 優木 まおみ	120名
親子ヨガ※	午後 1時00分～ 1時45分	恒見 愛里	60組(120名)
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ	午後 2時30分～ 3時15分	三和 由香利	120名
リラックスヨガ	午後 4時00分～ 4時45分	植田 マミ	120名

※マオピクス:ピラティスをベースとしたエクササイズレッスン

※親子ヨガ:同行者の性別・年齢は問いません。親子であればごなたでも参加OK!

ゲストインストラクター



優木まおみ氏 身体美容家®

1980年、佐賀県生まれ。
タレント、モデルとして活動するかたわら、
2017年に自身の産後のリハビリでピラティスと出会い、その素晴らしさと可能性に感動し、ピラティスインストラクターの資格を取得。
現在は、一般社団法人身体美容家認定協会を設立し、身体美容家としても活躍の幅を広げている。
身体美容ピラティスメソッド『MAOBICS』、身体美容整体メソッド『MAOLOGY』の二つを組み合わせ「わたしらしさを育てよう」をテーマに色々な場でセミナーや、講座などを行い指導している。二児の母。

著書

『マオピクス 背骨から身体を変えるおうちピラティス』『忙しいならピラティス以外ぜんぶやめていい』



インストラクター



AZUSA氏

RYT500全米ヨガアライアンス
E-RYT200全米ヨガアライアンス
etc...

詳しくはこちら▶



恒見 愛里氏

CALOD・INSPAヨガインストラクター養成認定
ムーンサイクルヨガ指導者
etc...

詳しくはこちら▶



三和 由香利氏

保健体育科教員免許(中学・高校)
ネパル立大学公認ピラティス指導者ライセンス
etc...

詳しくはこちら▶



植田 マミ氏

全米ヨガアライアンスRYT200
ヨガミッドレベルトレーニングコース修了
etc...

詳しくはこちら▶



新豊洲 Brillia ランニングスタジアム

全天候型陸上トラック
60mを個人アスリートの方々のトレーニング用に開放するほか、付帯のロッカー・シャワールームをランニングステーションとしてご利用いただける施設です。



千葉真子 Enjoy&Challenge RUN 2023

ボディメンテナンス
アフターケアあり

ランニングシューズ
試着会



昨年に引き続きメダリストの千葉真子さんが直接指導します。ゼロから始める初心者もスキルアップを目指す経験者も、それぞれのレベルに合わせたプログラムを用意。質疑応答もあるので、国際大会で活躍したトップランナーならではのアドバイスが聞けるチャンス！

・開催日／開催地 11月 3日 (金・祝) 中野区立平和の森公園
11月23日 (木・祝) 夢の島陸上競技場

西武新宿線「沼袋」駅より徒歩5分
JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野」駅より徒歩17分

JR京葉線、東京メトロ有楽町線、りんかい線「新木場」駅より徒歩5分



講師
千葉真子氏
(ちば・まさこ)
プロフィール

1996年アトランタオリンピック
1万mで5位入賞、97年アテネ世界
選手権1万mで銅メダルを獲得など、
日本女子長距離界のトップ選手
として国際舞台で活躍。現在は、
ゲストランナーとして各地のマラ
ソン大会に出演する他、講演会、
メディアで活動中。



中野区立平和の森公園



夢の島陸上競技場

目安

- 初級者:これからランニングを始めたい方、走るコツを知りたい方。
- 中級者:5キロを25分～35分程度で走ることができる方。
- 上級者:5キロを25分を切ることができる方。フルマラソンの完走経験がある方など。

午前の部

初・中級者プログラム

午前10時30分～12時00分

午後の部

中・上級者プログラム

午後1時00分～3時30分



ビルドアップ走・ウィンドスプリント

◆ビルドアップ走

段階的に走るペースを上げていくトレーニング。
一定のペースより遅いペース→一定のペース走→ペース走より速いペース

効果

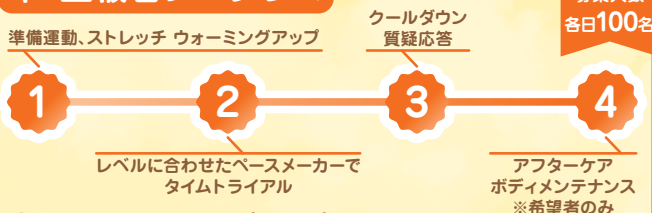
・スタミナ向上 ・スピードUP

◆ウィンドスプリント 距離:50～150m程度

徐々に加速し最大でも80%の力で走る
徐々にペースを上げる→80%のペースに到達→徐々にペースを落とす

効果

・スピードUP ・フォームの改善



タイムトライアル (5km)

レベル	目安(1km)	ペースメーカー
①	6分	1～2名
②	5分	1～2名
③	4分30秒	1～2名

タイムトライアル
実施!

◆ペースメーカー

マラソンのグループのペースを保ちながら、選手たちを引っ張っていくランナー

役割

- (1)マラソン大会で先頭を走るグループに入ってペースを維持する
- (2)ライバル選手を意識してペースを乱すことがなくなり好記録が期待できる
- (3)選手の風除け

- ・主催:一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
- ・共催:アクティブなかのグループ/江東スポーツ施設運営パートナーズ
- ・後援:株式会社 スポーツニッポン新聞社
- ・運営:株式会社 スポニチプライム

※各プログラムの時間・メニューが変更となる場合があります。

東振協いきいき健康づくり2023開催にあたって

事業主、被保険者並びにご家族の皆様には、日頃より、当協会の事業運営にご理解、ご支援いただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

私ども、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)は、東京都内に所在する総合健康保険組合を会員として構成された法人です。会員健康保険組合における健康管理事業の一環として、今回の「いきいき健康づくり」イベントをはじめ、テニスフェスタ及びミニマラソン大会等の健康づくり事業、各種健診事業、保健指導事業、インフルエンザ予防接種事業、健康友の会事業等を共同事業で行っております。

今年も健康づくり事業の一環として楽しみながら健康づくりへの関心を深めていただくため「東振協いきいき健康づくり2023」を開催いたします。イベントとしてウォークラリー、スマホスタンプラリー、秋空ヨガ、エンジョイ&チャレンジラン、オンラインレッスンと昨年よりもブラッシュアップしたイベントをご用意しました。ぜひ、職場やご家庭でお声をかけていただき、お友達、同僚、ご家族等の多くの皆様にご参加いただけることを楽しみにお待ちしております。

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
東振協「いきいき健康づくり2023」事務局

スマホスタンプラリー

募集人数
各300名

専用アプリ・
会員登録不要

スマートフォンがあれば誰でも参加できます。地図アプリと連携したルート案内で、エリア周辺を自由に散策しながらスタンプをGET！スポットにまつわるクイズもあるので、楽しみながらスタンプをコンプリートしましょう。



開催日	イベント名	エリア	スタンプ取得スポット	ゴール場所	ゴール受付時間
11月4日 (土)	外苑イチョウと現代アート	新宿御苑～六本木	新宿御苑／青山イチョウ並木／国立新美術館	赤坂氷川神社	午前10時00分 ～ 午後 2時00分
11月11日 (土)	虎ノ門・麻布 パワースポット巡り	虎ノ門～麻布十番	虎ノ門 金刀比羅宮／愛宕神社／ 十番稲荷神社	麻布氷川神社	
11月25日 (土)	月島・深川 水の街さんぽ	築地～深川	築地場外市場／月島もんじゃ ストリート／人情深川ご利益通り	深川不動堂	

※スマホスタンプラリーにかかわる通信料金は、参加者の負担になります。

※対象スポットの外からもスタンプ取得可能です。必ずしも施設内へ入る必要はありません。



※画面はイメージです。

健康づくりオンラインレッスン

1回の申込みで
全5プログラム
視聴できます！

大好評のオンラインレッスンに、今年は大人気・宅トレクリエイター“たけまり”さんこと、竹脇まりなさんが登場！新たなプログラムも加わり、リアルタイムで一緒に体を動かしましょう。

ゲストインストラクター



竹脇まりな氏

宅トレを文化に
自宅で楽しくできるトレーニングなどの動画を発信する“宅トレクリエイター”。その他、テレビ、雑誌など様々な活動を行っている。YouTubeチャンネル登録者数は360万人超え。

・募集人数 500名

- 全国どこでも参加可能
- 自宅で気軽に参加可能
- チャットを通じてインストラクターにリアルタイムで質問可能
- 全オンラインレッスン終了後、見逃し配信あり（※ゲストレッスンを除く）

開催日時	プログラム	カテゴリ	内容
10月 7日(土) 午前 9時15分～10時00分	身体をほぐす リラックスヨガ	ヨガ・ ピラティス	肩や首の凝り、腰痛、脚のむくみ等の解消にも効果的な動きを取り入れたプログラムです。
10月 21日(土) 午前 9時15分～10時00分	ピラティス & パーツエクササイズ	ヨガ・ ピラティス	スタイルを美しく整えていくことを重視したプログラムです。
11月 1日(水) 午後 8時15分～ 9時00分	肩こり首こりスッキリ ストレッチ	ストレッチ	肩や肩甲骨周りのストレッチを行うことで、上半身のだるさの解消を目指します。
11月 12日(日) 午前 9時15分～10時00分	おなか引き締め トレーニング	トレーニング	お腹を刺激して、身体の調子を整えたり、インナーマッスルを意識したトレーニングを行います。
ゲスト 11月 23日(木・祝) 午前 9時15分～10時00分	身体が軽くなる！初心者向け 全身スッキリストレッチ	ストレッチ	宅トレクリエイター竹脇まりな氏による肩こり・腰痛・股関節調整などにアプローチするストレッチを行います。



※写真は過去実施のレッスンの様子です。

■参加申込方法 本年度より申込みは原則Webのみの受付となります。

1
参加
申し込み

東振協HPの健康づくりイベント参加申込フォーム又は広報紙のURL及び二次元コードよりお申し込みいただけます。

東振協「いきいき健康づくり2023」事務局HP

<https://www.toshinkyō.or.jp/event>

詳しくはこちら▶



2
案内等
の送信

申込み完了後、申込者メールアドレスへ受付完了メールが自動送信されます。
イベント開催1週間前にメールにて案内(URL、PDF等)をお送りします。

イベント	お送りするもの
ウォークラリー	・参加会場等の案内 ・参加証(名前等記載) ・アンケート
スマホスタンプラリー	
千葉真子Enjoy&Challenge RUN 2023	
秋空ヨガ in ベイサイド	
健康づくりオンラインレッスン	視聴案内URL、視聴URL、アンケートURL

3
当日イベント
へ参加

イベント	持参・提出するもの
ウォークラリー	・参加証 ・アンケート
スマホスタンプラリー	
千葉真子Enjoy&Challenge RUN 2023	
秋空ヨガ in ベイサイド	
健康づくりオンラインレッスン	届いた案内(URL)をもとに、参加する。 (Zoom環境必要)

※参加証はメール画面提示も可。 ※アンケートはご自身で印刷のうえ持参ください。

■申込期間 9月1日(金)～9月29日(金)

※募集人数になり次第、締め切らせていただきます。

※募集人数に達しない場合は、締め切り後も申し込みを受け付けます。

※申込みは原則すべてWeb受付のみとしますが、Web以外の申込みをご希望の方は、事務局までご連絡ください。

ホームページ

<https://www.toshinkyō.or.jp/event>

お問い合わせ電話番号

03 (6659) 4862 (平日10:00～16:00) 9月1日より