

医療費適正化運動月間・健康づくり強調月間

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

参加資格

被保険者および
その家族、都民等

健康づくり

2025

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。



ウォークラリー

運動不足解消や気分転換に最適な、子どもから大人まで気軽に参加できるウォークラリーです。
チェックポイントをまわりながら色々な場所を散策して楽しみましょう。

開催期間
**10月4日(土)～
10月26日(日)**

募集人数
各500名

10月4日(土) 約5.0km

国営昭和記念公園

▶ 時間

[受付] 10:00～11:00
[ゴール] 13:00まで

▶ 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

定番のイチヨウ並木から
みんなの原っぱを目指します



昭和記念公園
入園券(当日分)
参加賞



葛西臨海水族園
入園券
完歩賞

10月18日(土) 約5.0km

都立葛西臨海公園

▶ 時間

[受付] 10:00～11:00
[ゴール] 13:00まで

▶ 受付場所

都立葛西臨海公園 展望広場
JR京葉線「葛西臨海公園」駅より徒歩10分

▶ コース

展望広場をスタートし
シンボルの大観覧車などを巡ります

10月26日(日) 約5.0km

都立上野恩賜公園

▶ 時間

[受付] 10:00～11:00
[ゴール] 13:00まで

▶ 受付場所

ポケットパーク
JR山手線「上野」駅公園口より徒歩2分／東京
メトロ銀座線・東京メトロ日比谷線「上野」駅
より徒歩6分

▶ コース

風情あふれる不忍池周辺を
散策しながらゴールを目指します



上野動物園
入園券
完歩賞

東京ベイサイドツーデーマーチ

主催: (一社) 日本ウォーキング協会
共催: (一社) 東京都総合組合保健施設振興協会

通常2,500円のところ
「いきいき健康づくり2025」
からのお申し込みで
無料になります!

DAY 1

11月29日(土)

募集人数

500名

▶ コース・時間

選べる4つのコース

▶ 受付場所

お台場シンボルプロムナード
公園 夢の広場
りんかい線「東京テレポート」駅
より徒歩1分

30km・20km・10kmコースは
レインボーブリッジを通ります!

30km チャレンジコース

受付・スタート/8:30～9:15 ゴール受付/11:00～15:45

20km 千客万来コース

受付・スタート/8:30～9:15 ゴール受付/11:00～15:30

10km TOKYOウォーターフロントコース

受付・スタート/9:00～10:00 ゴール受付/11:00～15:30

※10kmコースは芝公園4号地からのスタートとなります。

5km お台場シーサイドトレイルコース

受付・スタート/9:30～10:00 ゴール受付/11:00～15:30



特別企画



WOMEN's Lesson Walk

さあ、美しく、前を向いて人生を歩いて行こう

募集人数 **100名**

開催時間 **14:00～16:00**

心身ともに健康で自分らしく前向きに人生を歩んでほしい— 女性による女性の
ためのレッスンウォークです。正しく美しい姿勢や歩き方、効果を上げるための
歩き方について「歩きのプロ」からレッスンを受けながら、ベイエリアをサンセッ
トウォーキングします。

DAY 2

11月30日(日)

特別企画

キッズウォーキングフェスティバル

募集人数 **80組(約300名)**

受付・スタート ①10:30～ ②11:30～



お台場エリア(総歩行距離4km程度)に4
つのチェックポイントを設定し、小学生
のお子さまと保護者の方でミッションを
クリアながらゴールを目指します。
一緒に歩いて、学んで、楽しめるプログ
ラムが満載! ウォーキングのあとは楽し
い体験ブースもあります。

東振協
初参加!!

スマホスタンプラリー

会員登録 & 専用アプリ 不要

開催期間
11月2日(日)～
11月22日(土)

募集人数
各**500名**

ご自身のスマートフォンを使い、チェックポイントでスタンプをGETします。エリア周辺を自由に散策しながら全てのスタンプを手に入れて、指定時刻までにゴールを目指しましょう。

[ゴール受付時間] 10:00～14:00まで

11月2日(日) 約5.0km

歴史ある 石畳の神楽坂と 近代建物を巡る



全国のお米や食品など豊富な取り揃え



整備されたテラスや花壇などが見所



「火伏せ地蔵」としても敬われている



ガラス張りのモダンな社殿は隈研吾監修



石畳や料亭など神楽坂らしい路地が続く



飯田橋駅西口正面のレストランやカフェが充実したショッピングモール

神楽坂・飯田橋エリア

11月8日(土) 約5.2km

月島の 中洲を巡り 食の街・築地へ



パリ1区と友好の象徴として整備された



航海安全や漁業繁栄の守護神



「もんじゃ焼き」の専門店が軒を連ねる通りで下町情緒と食文化が楽しめる



厄除けや商売繁盛などのご利益



古代インド・イスラム仏教様式を取り入れた寺院で本堂ではステンドグラスが見られる

月島・佃・築地エリア

11月15日(土) 約5.1km

江戸・明治の 文化から現代へ 日本橋小粋さんぽ



薦屋重三郎が開いた本屋「耕書堂」跡地



明治時代から続く老舗の劇場



安産や子育てで知られており多くの妊婦や夫婦が訪れる



東京における最初の市街地小公園



仲通りに面したコレド室町1のレストスペースで目の前には「福德の森神社」が鎮座する

日本橋・人形町エリア

11月22日(土) 約5.5km

水と緑を感じて 公園さんぽ 木場・清澄



自然との調和が美しい公園のシンボル



江東区ゆかりの「のらくる」で有名な漫画家・田河水泡の作品や遺品を展示している



『おくのほそ道』ゆかりの地(出発点)



閻魔大王像がある珍しいお堂



江戸っ子に愛され続けてきた歴史ある神社で日本一大きい神輿などがある

木場・清澄・門前仲町エリア

参加方法

参加用URLからWebサイトにアクセス
スタート受付・アプリ不要



画面上のマップでチェックポイントを巡る



チェックポイントでスタンプをGETする



画面に出題されるクイズに回答



全てのスタンプをGETしてゴール!!



※画面はイメージです。※スマホスタンプラリーにかかる通信料金は、参加者のご負担となります。

Enjoy RUN 2025

開催日
11月24日(月・休日)

マラソン・ランニングを通じて、楽しみながら健康づくりができるイベントです。初心者向けのRUNクリニックをはじめ、一人でも家族やグループでも参加できる多彩なメニューで開催します。3メニューの同時エントリーも可能!

開催地

江東区 夢の島競技場

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

屋根付き観客席で
応援可能!



親子ラン RUNクリニック トラックのみ
リレーマラソン トラック + 外周路



プログラム 開始時間 募集人数

親子ラン 10:00 50組100名

RUNクリニック 11:00 100名

リレーマラソン 12:30 350名

NEW

RUNクリニック

募集人数 100名



健康づくりや身体を動かしたいランニング初心者の方は必見!
猫ひろしさんを講師に迎え、走り方を楽しく学べます!

タイムスケジュール (仮)

11:00~

- ▶ 準備運動
- ▶ 走り方教室
- ▶ 質疑応答 ほか

12:00

終了

講師 猫ひろし 芸人

ワハハ本舗所属
2016年リオ五輪ノカンボジア代表
ベストタイムは2時間27分02秒
(東京マラソン2023)



親子ラン

お子さまの年齢に応じた
3コースをご用意しました!

募集人数 50組100名

◎未就学児の部: トラック半周(約200m)

親 1名 + 子 1名(3~6歳の未就学児)

◎小学1~3年生の部: トラック1周(約400m)

親 1名 + 子 1名(小学1~3年生)

◎小学4~6年生の部: トラック2周(約800m)

親 1名 + 子 1名(小学4~6年生)



リレーマラソン

チームでたすきを繋いで
ゴールを目指そう!

募集人数 350名

◎ 5kmの部: [トラック+外周路] × 5周

◎ 10kmの部: [トラック+外周路] × 10周

◎ 20kmの部: [トラック+外周路] × 20周

構成

1チーム2~8名

※職場の同僚や友人、家族(小学生以上)など

1人参加
OK!

周回数や走行順を
自由に決めて
ゴールするだけ



他にも様々なブースやイベントが会場で開催されます



健康測定 特設コーナー

会場へ応援に
来た方も測定OK!

会場にて、無料の健康測定を実施します。希望者は「血管年齢」と「体脂肪」を測定し、東振協専門職より説明・アドバイスを受けられます。



BCチェッカー
(血管年齢測定)



ダイエットアナライザー
(体脂肪測定)



応援パフォーマンス AJO☆朝チア部



MC
朝妻久実
フリーアナウンサー

主催: 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
後援: 株式会社 スポーツニッポン新聞社/江東区(予定)

共催: 江東スポーツ施設運営パートナーズ
運営: 株式会社 スポニチプライム

※イベントの実施内容については変更になる場合がございます。

秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定

開催日
10月25日(土)

募集人数
各100名

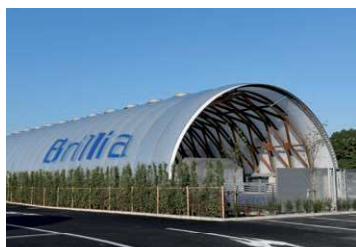
大好評のヨガイベントを、解放感のあるスタジアム内にて開催します。美しいアーチ状の天井から差し込む秋空の自然光を浴びながら、新鮮な空気と心地よさを全身で感じ、自分の身体や心と向き合いましょう。リラックスへと導いてくれるストレスフリーなヨガです。

開催地

2024年に
豊洲から有明へ
移転しました。

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)

ゆりかもめ「有明テニスの森」駅から徒歩3分、
りんかい線「国際展示場」駅から徒歩14分



ヨガマット持参不要



プログラム	タイムスケジュール	インストラクター
1日のスタートを整えるモーニングヨガ	10:00～10:45	恒見愛里
～心身を整える～リフレッシュヨガ	11:15～12:00	にこまお
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ	12:30～13:15	三和由香利
心と体をほぐすリセットヨガ	13:45～14:30	Momi
ゲストスペシャルレッスン	15:00～15:45	松本莉緒

インストラクター



恒見愛里

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...



にこまお

RYT200、フードコー
ディネーター、食育イン
ストラクター、フィギュ
アスケート7級 etc...



三和由香利

ヨガ世界大会ワール
ドチャンピオン、ネパ
タ州立大学公認ピラ
ティス指導者ライセ
ンス etc...



Momi

全米ヨガアライア
ンス200時間、マットピ
ラティス指導者養成
etc...



ゲストインストラクター



松本 莉緒
女優/モデル

2014年ヨガ国際ライセンス
[RYT200]を取得。
ヨガを通し、自分らしく生きる
ことの大切さを伝えている。
秋空ヨガ2022、2024に出演。
参加者から好評を得ている。



ゲストスペシャル
レッスン(2024)



東振協いきいき健康づくり2025開催にあたって

日頃より、当協会の事業運営にご協力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、テニスフェスタや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として行っております。

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2025」を開催いたします。ウォークラリーやスマホスタンプラリー、秋空ヨガ、エンジョイラン、オンラインレッスンなど、昨年よりも更にブラッシュアップした多彩なプログラムを通じて、幅広い年代の皆様にお楽しみいただける内容となっております。ご家庭や職場などでぜひお声かけいただき、たくさんの方のご参加を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2025」事務局

1度の申込みで
全プログラムの
視聴が可能!!

健康づくりオンラインレッスン

開催期間
10月1日(水)～
10月31日(金)

募集人数
500名

ポータルサイトで配信されている人気のヨガレッスン「1か月間受け放題」にプラスして、セルフマッサージやストレッチを行う「東振協オリジナルレッスン」を参加者限定でLIVE配信します。

月間40以上の多彩なヨガレッスン

2025年7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

(参考) 2025年7月
レッスンスケジュール
ポータルサイト
YOGA-EVENT.Jp
(運営: 株式会社)

10日
7:30 心と身体のパ
ランスヨガ (講
師: AZUSA)
20:00 夜のアクテ
ィブフローヨガ
(講師: 植田マミ)

参加インストラクター (予定)

POINT!

- 1か月間、回数制限なく受け放題
- 毎日開催なので
その日の気分で気軽に参加OK!
しかも毎回の事前エントリーは不要
- 初心者の方でも安心!
人気インストラクター達がしっかりサポート

オンラインレッスン参加方法

申し込み いきいき健康づくり「健康づくりオンライン
レッスン」に申し込む。

準備 まずは「Zoom」をインストール。事前の
ご案内メールからレッスンに参加するプ
ログラム・スケジュール情報を受け取る。

参加 興味あるレッスンに参加。
期間中はレッスンが自由に受けられます。

東振協オリジナルレッスン

セルフマッサージ&呼吸法



10月5日(日)
9:00～9:45

トライアスロン
コーチ
中村 美穂

寝る前のナイトストレッチ



10月20日(月)
22:00～22:45

ヨガ
インストラクター
恒見 愛里

参加申込方法

申込みは原則Webのみの受付となります。

1

参加
申し込み

下記のURL・二次元コードより東振協HPのいきいき健康づくり2025参加申込フォームにアクセスし、お申し込みください。
※昨年参加された方は、同じID・パスワードを今年も引き続きご使用いただけます。

東振協「いきいき健康づくり2025」事務局HP

<https://www.toshinkyō.or.jp/event>

詳しくはこちらから▶



2

案内等
の送信

申込み完了後、入力した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週間前に案内メール (URL、PDF 等) をお送りします。

3

当日イベント
へ参加

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 ● アンケート (URL)
スマホスタンプラリー	
Enjoy RUN 2025	
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

イベント	持参・提出するもの
ウォークラリー	● アンケート
スマホスタンプラリー	
Enjoy RUN 2025	
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)

申込期間

9月1日(月)～9月30日(火)

※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 (6803) 0992 [平日10:00～16:00] 9月1日(月)より



東京最大級 ウォーキングフェスティバル 東京ベイサイド 3日連続マーチ



第4回

参加受付開始!

9/1(月)~

参加費 通常2,500円

すべて無料!

申込はこちら



Let's Walking!

29土

30km、20km、10kmコースは
レインボーブリッジを通ります。

30km チャレンジコース

20km 千客万来コース

10km TOKYO
ウォーターフロントコース

5km お台場シーサイドトレイルコース

今年も開催 Women's
Lesson Walk

募集人数100名

心身ともに健康で自分らしく前向きに人生を歩んでほしい。
女性による女性のためのレッスンウォーク。

正しく美しい姿勢や効果を上げるための歩き方を
「歩きのプロ」からレッスンを受けながら
ベイエリアをサンセットウォーキングします。

選べる
コース

募集人数
500名

30日

家族みんなで
楽しく歩こう!

Kids Walking
Festival

募集人数80組
(約300名)

★一緒に歩いて、学んで、
楽しめるプログラムが満載!

★ウォーキングのあとは、
楽しい体験ブースも!

ご参加対象

- 小学生以下のお子さまと
その保護者
- きょうだい(中学生含む)
も参加OK!

小学生以下のお子さまと家族が主役
です。親子で楽しみながらウォー
キングできるイベントです。きょうだいや
ご家族(中学生や保護者の方)も、もち
ろん一緒にご参加いただけます!



協賛



Farmind
ファーマインド

colopl

Kabaya

HIKARI MISO



開催
日程

2025. 11/29土・30日

メイン
会場

お台場

シンボルプロムナード公園
夢の広場

サブ
会場

芝公園4号地

[10km] TOKYOウォーター
フロントコーススタート地点

参加者
対象

大抽選会

何が当たるか
お楽しみ!

- ★adidas 最新ウォーキングシューズ
- ★食事券 ★お米 他



サンリオカフェワゴン

ミラクル

ギフトパレード号

が、やってくるよ☆

インスタ映えバッチリの
カラフル&ポップなワゴンや、
キュートなスイーツを

楽しんじゃお!

主催・東京ベイサイド3日連続マーチ実行委員会 一般社団法人日本ウォーキング協会
公益財団法人日本レクリエーション協会 NPO法人東京都ウォーキング協会

共催・一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会 一般社団法人東京臨海副都心まちづくり協議会
東京臨海副都心グループ

お問い合わせ 東振協「いきいき健康づくり2025」事務局

TEL.03-6803-0992 (受付時間/月~金 10:00~16:00) <https://www.toshinkyō.or.jp/event/>

Enjoy RUN 2025

開催地 江東区 夢の島競技場
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

家族 友人 同僚で!
マラソン・ランニングを通じて楽しみながら健康に!!

※イベントの実施内容については変更になる場合がございます。

親子ラン

親子で手を繋いで仲良く走ろう! 子どもの達成感や自信につながる!

お子さまの
年齢に応じた
3コース



猫ひろしさんを講師に迎え初心者向けに走り方を楽しく伝授します!

NEW

RUNクリニック



ランニングを
始めたい方や
初心者にも
最適!

リレーマラソン

同僚や友人、家族 (小学生以上) とチームを組んでゴールを目指せ!



ルールは簡単!
ゴールするだけ

周回数や走行順は自由

例えば...

10kmの部(10周)に

6名で参加する場合

●4名は2周、2名は1周

●2名は3周、4名は1周

など

5kmの部(5周)に

3名で参加する場合

●2名は2周、1名は1周

●1名は3周、2名は1周

など



健康測定特設コーナー

会場へ応援に来た方も測定できます!



BCチェッカー
(血管年齢測定)

ダイエット
アナライザー
(体脂肪測定)



他にも会場では様々な
ブースやイベントが
開催されます!!

応援パフォーマンス
AJO☆朝チア部

うきうきアーチェリー



MC 朝妻久実
(フリーアナウンサー)