



報道機関 各位

「スポーツ健康ウィーク東久留米2023」を開催します

市では、10月1日(日)～9日(月・祝)を中心に「スポーツ健康ウィーク東久留米2023」を開催します。これは市民のスポーツおよび健康に対する機運を高めることを目的として、関係各課や指定管理者によるスポーツおよび健康に関する一連の事業を取りまとめて発信するものです。

一連の事業は別紙のとおりです。このうち主なイベントは次のとおりです。いずれも取材をご希望の場合は、別紙の問い合わせ先までご連絡をお願いします。

■ラジオ体操講習会

【日時】10月6日(金)午後2時～午後3時半

【会場】市スポーツセンター

【内容】NHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔さんとアシスタントの織田一明さんによるラジオ体操講習会

■ファミリースポーツフェスティバル

【日時】10月9日(月・祝)午前10時～午後3時半

【会場】市スポーツセンター

【内容】スポーツの日のイベントとして、スポーツセンターでは多数のスポーツ種目などの体験コーナーや救急法の指導や体験、ハンドボールのエキシビションを開催。大門中学校では、ミニ運動会を開催。その他滝山公園から市スポーツセンターまでのウォーキングを開催。

■問い合わせ先

▼ラジオ体操講習会について

東久留米市生涯学習課長・島崎

電話042・470・7784

▼ファミリースポーツフェスティバルについて

NPO 法人東久留米市体育協会事務局長・遠藤

電話042・470・2722



湧水の妖精
るるめちゃん



イベント一覧

イベント	内容	問い合わせ
① 親子でボール投げ教室	9月18日(月・祝) 東京五輪ソフトボール金メダリストの峰幸代さんと渥美万奈さんをお迎えしての子供向けボール投げ教室を開催する。	東京ドームスポーツセンター 東久留米 ☎042-470-7900
② 若さを保つ！元気食教室 ～低栄養予防のために～	9月22日・10月6日(金) 体力や抵抗力をつける食事や簡単に栄養のある食事・料理方法について、栄養士が講義を行う。(2日間の教室)	介護福祉課 ☎042-470-7777 (内線2501～2503)
③ 身体を動かすサークル活動体験会	①10月2日②10月3日③10月4日・6日④10月2日⑤10月6日 シニアクラブ連合会などの協力で、以下の身体を動かす活動を体験できる。 ①スカットボール②体操③自衛術④ポビー体操⑤輪投げ	中央町地区センター ☎042-479-5550
④ わくわくすこやか体操	10月2日(月)・4日(水)～7日(土)※会場により異なる リハビリ専門職の先生が考えた東久留米のご当地体操である「わくわくすこやか体操」を体験することができる。(この期間以外にも開催)	中央町地区センター ☎042-479-5550 西部地域センター ☎042-471-7210
⑤ 東久留米てくてくさんぽ	10月3日(火) のんびり地域を散策して自分の健康と地域の良さを再発見する講座。「歩こう！キャンペーン」対象のわくわく歩くるめマップの落合川コースを歩き、健康維持のきっかけを作る。	生涯学習センター ☎042-473-7811
⑥ わくわくすこやか体操呼びかけ隊	10月3日(火)・10月10日(火) 東久留米市リハビリテーション協議会理学療法士の指導のもと「わくわくすこやか体操を覚えたい」と思っている方を対象に4回コースの教室を開催。	介護福祉課 ☎042-470-7777 (内線2501～2503)
⑦ 幼児のつどい 運動会	10月5日(木) かけっこや親子で参加する競技などを行う幼児のつどい運動会を四児童館合同で開催する。	けやき児童館 ☎042-474-6653
⑧ わくわくウォーキング教室	10月6日(金) 健康運動指導士より、ストレッチや正しい歩き方のウォーキング実践指導を行う。	健康課保健サービス係 ☎042-477-0022
⑨ ラジオ体操講習会	10月6日(金) NHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔さんとアシスタントの織田一明さんを講師にお迎えして、ラジオ体操講習会を開催する。	生涯学習課 ☎042-470-7784
⑩ ニュースポーツデー	10月7日(土) 障がいのある方もない方も誰でも気軽にでき、比較的負担の軽い色々なスポーツが体験できる。体力測定コーナーあり。	生涯学習課 ☎042-470-7784
⑪ ファミリースポーツフェスティバル	10月9日(月・祝) スポーツの日のイベントとして、様々なイベントを開催する。 スポーツ種目体験のハイブリッドボクシングについては、事前に直接スポーツセンター窓口または電話で申込。	NPO法人東久留米市体育協会 ☎042-470-2722 東京ドームスポーツセンター 東久留米 ☎042-470-7900
⑫ フィットネスウォーキング ～歴史と文化をめぐる 秋の南沢編～	10月21日(土) 東久留米市の文化財をウォーキングによって巡ることで、東久留米の歴史を学びながら健康増進を図る。 フィットネスウォーキングインストラクターによる歩き方の指導・生涯学習課学芸員による文化財の解説などがある。	(ウォーキングに関して) 生涯学習課スポーツ振興係 ☎042-470-7784 (文化財に関して) 生涯学習課文化財係 ☎042-472-0051
⑬ たまろくとクリーンウォーキング	10月22日(日) 多摩北部都市広域行政圏協議会主催。小平市のまちや小平グリーンロードを2つの出発地点(小平駅・花小金井駅)に分かれてウォーキングしながらごみ拾いをし、中間地点のたけのこ公園で成果発表を行う。	(イベント全体) 小平市地域振興部 文化スポーツ課 ☎042-346-9612 (申込について) 東久留米市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎042-470-7784
⑭ スポーツ健康ウィーク東久留米2023 展示	10月1日(日)～10月31日(火) 市立図書館にてスポーツ及び健康に関連する資料を展示する。	中央図書館 ☎042-475-4646 湊山図書館 ☎042-471-7216 ひばりが丘図書館 ☎042-463-3996 東部図書館 ☎042-470-8022
⑮ 健康寿命を延ばそう！ 「食を通じた健康づくり」パネル展	10月1日(日)～10月9日(月・祝) 「食を通じた健康づくり」をテーマに、朝食の大切さや食の安全など食に関する展示、地場産農作物活用のための直売所「農さんぽマップ」などの展示、旬の野菜レシピの配布を行う。その他、官公庁発行の資料展示を行う。	生涯学習センター ☎042-473-7811
⑯ 『保育園おすすめレシピ』 リーフレットの配布	10月1日(日)～リーフレットがなくなるまで 公立保育園の子ども達が食べているメニューの中から、地場産の野菜を使用できたり減塩にもなり、大人にも健康的なメニューを紹介する。リーフレットを保護者等に配布する。課の窓口や地域活動等でも配布する。	はくさん保育園 ☎042-473-9643 しんかわ保育園 ☎042-474-6654 はちまん保育園 ☎042-473-7930 まえさわ保育園 ☎042-473-7910 ちゅうおう保育園 ☎042-475-0561
⑰ スポーツ及び健康関連食育事業	各小中学校で10月2日(月)～10月6日(金)のいずれか1日 学校給食を通じて、食事について正しい理解を深めるため、健康な体づくりに必要な知識を、ランチ通信等で児童・生徒に周知する。	学務課 ☎042-470-7779
⑱ QUP10+ ポイントアップキャンペーン	10月1日(日)～10月31日(火) 市が指定した健康イベントなどの参加によりポイントが付与される。貯まったポイントは健康グッズを中心とした商品と交換できる。	(国民健康保険については) 保険年金課 ☎042-470-7733 (特定健康診査について) 健康課 ☎042-477-0013