

スポーツ健康 ウィーク東久留米 2023



湧水の妖精
るるめちゃん

10月1日(日)～10月9日(月・祝)

を中心に、様々なイベントを開催します！

主なイベント



10月6日(金)
ラジオ体操講習会
午後2時～3時半
NHKテレビ・ラジオ体操指導者
鈴木 大輔さん



こちらの
フォームより



10月9日(月・祝)
**ファミリースポーツ
フェスティバル**
午前10時～午後3時半

イベントにより場所と時間が
異なりますので、市体育協会の
ホームページをご確認ください。



市体育協会HP



様々なイベントがご用意されています。ぜひご参加ください。

スポーツ・健康イベント	会 場	9月	10月														事業内容	対象・人数	申 込
		18日 月・祝 金	1日 日	2日 月	3日 火	4日 水	5日 木	6日 金	7日 土	8日 日	9日 月・祝	10日 火	11日 水	12日 木	13日 金	14日 土			
① 親子でボール投げ教室	東京ドームスポーツセンター 東久留米	● 12:00															東京五輪ソフトボール金メダリストの峰幸代さんと瀧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します。	制限なし	[参加]8月18日(金)10時からスポーツセンター窓口または電話で申込 [観覧]当日直接会場へ
② 若さを保つ!元気食教室 ～低栄養予防のために～	西部地域センター	● 10:00 11:45						● 10:00 11:45									体力や抵抗力をつける食事や簡単に栄養のある食事や料理方法について、栄養士が講義を行います。(2日間の教室)	2日間参加できる市内在住の65歳以上で、健康から食事制限の病状が出ていない方。	先着 12人 9月4日(月)～9月20日(水)までに電話で申込
③ 身体を動かすサークル活動 体験会	5地区センター ①八幡町地区センター ②浅間町地区センター ③南町地区センター ④野火止地区センター ⑤中央町地区センター			①④ 10:00 12:00		② 10:00 12:00		③ 9:30 10:00									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ます。 ①スカットボール ②体操 ③目運術 ④ボビー体操 ⑤輪投げ	高齢者の方 (概ね60歳以上)	各回 先着 10人 当日直接会場へお越しください
④ わくわくすこやか体操	①中央町地区センター ②南町地区センター 西部地域センター (滝山地区センター)			● 10:00 11:00		● 10:00 11:00	● 10:00 11:00	● 10:00 11:00	● 10:00 11:00								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ます。(この期間以外にも開催しています。)	満60歳以上の市民 (利用証の提示が必要)	各回 先着 20人 当日直接会場へお越しください
⑤ 東久留米てくてくさんぽ	集合:市役所1階屋内ひろば				● 9:30 12:00												のんびり地域を散策し、自分の健康と地域の良さを再発見する講座です。「歩こう!キャンペーン」対象コース(わくわく歩くマップの落合川コース)を歩くことで、健康維持のきっかけを作ります!講師:カズマ(氏)氏(元東久留米市立病院)	制限なし	先着 20人 9月1日(金)～当日までに電話またはWEB申込フォームにて申込
⑥ わくわくすこやか体操 呼びかけ隊	市民プラザホール			● 14:00 15:30								● 14:00 15:30					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」を覚えていただく方を対象に4回コースの教室を開催します。(左記以外に、10月17日・24日も開催)	概ね65歳以上の方 で全日出席可能な方。	先着 20人 9月4日(月)～9月29日(金)までに電話で申込
⑦ 幼児のつと運動会	東京ドームスポーツセンター 東久留米						● 10:30 11:20										スポーツセンターで、かっこよく親子で参加する競技などを行う幼児のつと運動会を四児連合会合同で開催します。	幼児とその保護者	制限なし 当日直接会場へお越しください
⑧ わくわくウォーキング教室	集合:青少年センター							● 13:30 16:00									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います。	市民の方	先着 20人 9月15日(金)～WEB申込フォームまたは電話にて申込
⑨ ラジオ体操講習会	東京ドームスポーツセンター 東久留米							● 14:00 15:30									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します。	市民の方 (年齢制限なし)	先着 200人 9月15日(金)～9月29日(金)までにWEB申込フォームまたは直接生涯学習センターにて申込
⑩ ニュースポーツデー	東京ドームスポーツセンター 東久留米							● 10:00 16:00									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ます。体力測定コーナーもあります。	制限なし	当日直接会場へお越しください
⑪ ファミリースポーツ フェスティバル	ミニ運動会:大門中学校 ウォーキング:滝山公園集合 その他:東京ドームスポーツセンター 東久留米								● 10:00 15:30								スポーツの日のイベントとして、以下のようなイベントを開催します。 ①スポーツ種目や伝承(むかし)遊びの体験コーナー ②落合川の遊歩道をさわやかな川風を感じながら歩くウォーキング(滝山公園～スポーツセンター) ③救急法の指導と体験 ④ミニ運動会(ハンパな競争やスーパースタリオンなど) ⑤エキシビジョン(ハンドボール対抗戦)	①体験コーナーの「ハイブリッドボクシング」は、事前に直接スポーツセンター窓口または電話で申込 ②ミニ運動会は、参加整理券配布:先着順	①体験コーナーの「ハイブリッドボクシング」は、事前に直接スポーツセンター窓口または電話で申込 ②ミニ運動会は、参加整理券配布:先着順
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～	市役所前広場～多門寺～ 落合川水生公園～六仙公園～ 南沢氷川神社～市役所前広場											● 9:20 12:00					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ります。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・生涯学習講座芸員による文化財の解説などがあります。	制限なし	先着 30人 9月15日(金)から10月18日(水)17時までにはLoGoフォームにて申込。もしくは申込用紙をメールまたは直接生涯学習センターへ
⑬ たまろくと クリーンウォーキング	西武新宿線(小平駅) / 「花小金井駅」～「小平グリーンロード」 ～たけのこ公園											● 10:00 12:30					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います。	制限なし	各コース 各30人 (抽選) 9月5日(火)から10月2日(月)(必着)までに申込フォームへ、生涯学習課の窓口でも申込可。申込用紙は向度町口またはホームページからダウンロードできます。
パネル展示・リーフレット配布等	会 場	9月	10月														事業内容	対象・人数	申 込
		18日 月・祝 金	1日 日	2日 月	3日 火	4日 水	5日 木	6日 金	7日 土	8日 日	9日 月・祝	10日 火	11日 水	12日 木	13日 金	14日 土			
⑭ スポーツ健康ウィーク東久留米 2023展示	中央図書館、滝山図書館 ひばりが丘図書館、東部図書館																市立図書館にてスポーツ及び健康に関する資料を展示します。	制限なし	当日直接会場へお越しください
⑮ 健康寿命を延ばそう!「食」 を通じた健康づくり」パネル展	生涯学習センターロビー																「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「農さんばマッパ」などの展示、旬の野菜などの配布を行います。その他、官公庁発行の資料展示を行います。	制限なし	当日直接会場へお越しください
⑯ 「保育園おすすめレシピ」 リーフレット配布	各公立保育園及び子育て支援課窓口																公立保育園の子ども達へ通じてメニューの中から、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します。課の窓口や地域活動等でも配布します。	制限なし	
⑰ スポーツ及び健康関連 食育事業	各公立小中学校																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します。	市内小中学校の児童・生徒	
⑱ QUIO+ ポイントアップキャンペーン	オンライン																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ます。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ます。	制限なし	

※イベントにより時間が異なりますので、市体育協会のホームページをご確認ください。

主催 東久留米市教育委員会

協力 東京ドームスポーツセンター東久留米
NPO法人東久留米市体育協会
大塚製薬株式会社

イベント全体の
問い合わせ

東久留米市教育委員会 教育部
生涯学習課 ☎042-470-7784