

体を動かすって、
思ったよりずっと気持ちいい

スポーツ健康ウィーク 東久留米2025



10/1-13開催

11月まで続くよ!

みんなが参加できる
スポーツ・健康に関する
イベント・教室が
20以上!

詳細はこちら
(市HP)



湧水の妖精
るるめちゃん

- ◆主催 東久留米市
- ◆協力 東京ドームスポーツセンター東久留米 / 特定非営利活動法人東久留米市体育協会

【全体問合せ】 東久留米市教育部生涯学習課
☎042-470-7784 ・ ✉shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp

◆ニュースポーツデー

■ 10/11(土) 10:00-16:00

■ スポーツセンター第1体育室

障がいのある方もない方もた
れでも気軽に楽しめるニュー
スポーツが盛りだくさん。は
じめての方もおひとりの方も
スタッフが相手します。
13時～親子卓球教室開催(詳細
はHP)

詳細はこちら



■生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784

◆第40回ファミリースポーツ フェスティバル

■ 10/13(月・祝) 10:00-15:30

■ スポーツセンター・大門中学校(校庭・体育館)

穏やかな秋の一日、スポーツ
センターに出かけて体を動か
してみませんか。
運動不足が解消され健康増進
につながります。いろいろな
スポーツを体験できます。

詳細はこちら



■東久留米市体育協会 ☎ 042-470-2722

◆プロが教える! 動けるカラダにな るためのストレッチ、トレーニング

■ 10/18(土) ①16:40-17:40・②17:50-18:50

10/19(日) ③16:40-17:40・④17:50-18:50

■ スポーツセンター第2体育室

数多くのトップアスリートを指導し、
結果を出し続けているカラダのプロ
が、その知識をもとに運動未経験の
方からアスリートまで老若男女を問
わず幅広い層に筋トレやストレッチ
のレッスンを行います。

申込はこちら



小林 靖 氏

■生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784

◆第6回ポッチャくるめカップ

■ 10/25(土) 11:10-

■ スポーツセンター第1体育室

1/24(土)青梅市で開催の
「東京都市町村ポッチャ大
会」出場チームの選考を兼
ねた大会です。
はじめての方も参加できま
す。



申込はこちら



■生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784

◆デフフットサル体験会

■ 10/25(土) 16:30-18:30

■ スポーツセンター第1体育室

「音のないフットサル」の愛称で
呼ばれているデフフットサル。
ピッチ上でアイコンタクトや手話
でコミュニケーションを取って競
技の楽しさを体感できます。
講師: デフサッカー女子日本代表
(川畑菜奈選手・岩淵亜依選手・
東海林香那選手・山本典城監督)



詳細はこちら

■スポーツセンター ☎ 042-470-7900

◆ラジオ体操講習会

■ 11/6(木) 13:30-15:00

■ スポーツセンター第1体育室

NHKテレビ・ラジオ体操指導者、アシスタント
を講師にお迎えして講習会を開催します。



鈴木 大輔 氏



杉井 勇介 氏



申込はこちら

■生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784

◆食事・健康相談

■10/3(金) 13:30-16:15

■わくわく健康プラザ 1階



生活習慣病の予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事や健康づくりの相談（予約制）を実施します。

■健康課 保健サービス係 ☎042-477-0022

◆わくわくすこやか体操呼びかけプログラム

■10/7・14・21・28 いずれも(金)

■市民プラザ

「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回コースの教室を実施します。

■介護福祉課 地域ケア係 ☎042-470-7818

◆若さを保つ！元気食教室 ～低栄養予防のために～

■①10/8・22(水) ②10/27・11/10(月)

■①西部地域センター ②東部地域センター

長生きの秘訣「まんべんなく食べる」ことを基本に、自身の食生活を振り返り、管理栄養士の先生と一緒に学びます。

■介護福祉課 地域ケア係 ☎042-470-7818

◆わくわくウォーキング教室&健康づくり 応援アプリ『るるめナビ』活用説明会

■10/10(金) 13:30-16:00

■市民プラザ

運動指導士による正しい歩き方やストレッチを学びながら、ウォーキングする講座。健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の活用方法も体験できます。

■健康課 保健サービス係 ☎042-477-0022



◆ロコモティブシンドローム予防講演会

■10/17(金) 10:00-12:00

■市民プラザ

整形外科医によるロコモティブシンドローム（年齢と共に運動機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態のこと）の予防について講演を実施します。

■健康課 保健サービス係 ☎042-477-0022

◆体力測定会

■10/20(月) 13:00-16:00

■第三小学校 体育館

ご自身の体力や体の状態を把握して、フレイル予防に役立てましょう。美味しく食事が食べられる口腔体操の講座も行います。

■保険年金課 高齢者医療係 ☎042-470-7846



◆幼児のつどい運動会

■10/23(木) 10:00-11:20

■スポーツセンター

幼児を対象とした運動会を実施します。



■子どもセンターあおぞら ☎042-471-7071

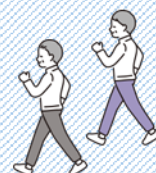
◆フィットネスウォーキング 足裏の感覚を高めよう

■11/22(金) 13:40-15:10

■スポーツセンター第1・2武道場

靴を履かずに裸足でウォーキング体験。足裏セルフマッサージも学びます。

■生涯学習課 スポーツ振興係 ☎042-470-7784



◆シャキシャキ介護予防教室

■9/5-10/24（全8回）

■ルネサンス東久留米

日常生活で簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について知識を深め実践する教室です。

■介護福祉課 地域ケア係 ☎042-470-7818

◆脳の健康教室

■10/16-2/12（全16回）

■スポーツセンター

ドリルを使った簡単な読み書きや計算で脳の健康維持と認知症予防に取り組みます。簡単な体操や参加者同士の交流もできます。

■介護福祉課 地域ケア係 ☎042-470-7818

◆わくわくすこやか体操

■日程・場所の詳細は市HPより



・滝山地区センターで毎週(水)に実施している高齢者にやさしく楽しい体操を、みんなで元気に体感します。

（滝山地区センター ☎042-471-7210）

・滝山地区センターで実施している「わくわくすこやか体操」を、この機会に知ってもらい、参加しやすいよう普段の体操のほかに初めての人でもわかるような指導を行います。

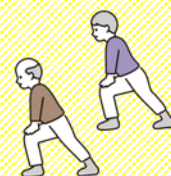
（中央町地区センター ☎042-479-5550）

◆シニアクラブ 身体を動かすサークル活動体験会

■日程・場所の詳細は市HPより

シニアクラブ連合会などの協力により各地区センターで体を動かす活動を体験できます。（スカットボール・シルバー体操・レクダンス・健康体操・棒体操・輪投げ）

■介護福祉課 地域ケア係 ☎042-470-7818



◆スポーツ健康ウィーク東久留米2025パネル展

■10/1-13 9:00-22:00

■生涯学習センター 1階ロビー

「健康」をテーマに、食とのふれあい、地場産農作物に対する安心意識を高めるため、「農さんぽマップ」と旬の野菜レシピを展示します。パネル展後は、10/17まで「東久留米てくてくさんぽ〜自由学園建築探訪〜」の写真展を実施します。

■生涯学習センター ☎042-473-7811

◆東久留米てくてくさんぽ

■10/14(火) 14:00-16:00

■自由学園

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。たまには目線を挙げてゆ〜っくり「おさんぽ」しませんか？

■生涯学習センター ☎042-473-7811

◆「保育園おすすめレシピ」リーフレットの配布

■リーフレットが無くなるまで

■各公立保育園・子育て支援課窓口

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するなど健康的なメニューを紹介するリーフレットを配布します。



■子育て支援課 ☎042-470-7740

◆ピンクリボンキャンペーン

■10/1(水)-31(金)

■わくわく健康プラザ 1階

10月のピンクリボン月間に合わせ、市民へ乳がん検診の普及啓発を行います。

■健康課 保健サービス係 ☎042-477-0022

◆スポーツ健康ウィーク東久留米2025展示

■10/1-30

休館日(全館・毎週(金)、中央図書館・第3(火))

■中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館

スポーツ健康ウィークに合わせて、スポーツ・健康をテーマとした資料の展示を実施します。

■図書館 ☎042-475-4646

◆スポーツ及び健康関連食育事業

■10/1-30 のいずれか1日

■各公立小中学校

食事について正しい理解を深めるため、学校給食のランチ通信で健康な体づくりに必要な知識を児童生徒に周知します。

■学務課 保健給食係 ☎042-470-7779

◆熟睡プラ寝たリウム

■11/23(日) 17:10-17:55

■多摩六都科学館 サイエンスエッグ

忙しい毎日を送るみなさん、プラネタリウムでひと休みしませんか？星空のもと、癒しのひとときをお届けします。

■多摩六都科学館 ☎042-469-6100



▶各会場については、こちら
(市HP>地図からさがす)



▶事前申込が必要なイベント・教室があります。
詳細は市HPをご確認ください。
(表紙二次元コードより)

◆日常に運動、スポーツを

◆ニュースポーツデー

ニュースポーツデーでは、子どもから大人まで楽しみながらスポーツに親しむことができます。スポーツ推進委員が丁寧に指導しています。毎月第2(土)開催。



詳細はこちら

■生涯学習課スポーツ振興係 ☎042-470-7784

◆東久留米市体育協会 主催教室

スポーツ競技者人口の拡大と生涯スポーツの普及・推進を図る各教室を開催しています。



詳細はこちら

■東久留米市体育協会 ☎042-470-2722

◆るるめナビ

「るるめナビ」は東久留米市の健康づくり応援アプリです。地域特化のマップ、歩数計、バーチャルウォーク、AR(拡張現実)などの機能を使って、楽しくウォーキングをして健康な身体を育てましょう。



詳細はこちら

■健康課 保健サービス係 ☎042-477-0022

◆東京ドームスポーツセンター東久留米

トレーニングルームでは、豊富な知識と経験を持ったトレーナーやインストラクターが、万全のサポート体制のもと、楽しく安全に皆さまの健康づくりのお手伝いをいたします。また様々なプログラムを開催しています。



詳細はこちら

■スポーツセンター ☎042-470-7900