

令和7年度「スポーツ健康ウィーク東久留米2025」関連イベント

	事業名	事業内容	日程・期間	会場	担当課
1	スポーツ健康ウィーク東久留米2025展示	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	10月1日(水)～30日(水)、休館日（全館毎週金曜日、中央図書館は第3火曜日）	中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館	図書館
2	スポーツ及び健康関連食育事業	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	10月1日(水)～30日(水)のいずれか1日	各公立小中学校	学務課 保健給食係
3	食事・健康相談	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☎	10月3日(金)午後1時半～4時15分	わくわく健康プラザ1階	健康課 保健サービス係
4	わくわくすこやか体操呼びかけプログラム	「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☎	10月7日・14日・21日・28日いずれも火曜日	市民プラザ	介護福祉課 地域ケア係
5	若さを保つ！元気食教室～低栄養予防のために～	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☎	①10月8日(水)・22日(水) ②10月27日(月)、11月10日(月)	①西部地域センター ②東部地域センター	介護福祉課 地域ケア係
6	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	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	10月10日(金)午後1時半～4時	市民プラザ	健康課 保健サービス係
7	ニューススポーツデー	ポッチャ、モルックなどのニューススポーツ。卓球教室は午後1時から	10月11日(土)午前10時～午後4時	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係
8	ロコモティブシンドローム予防講演会	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	10月17日(金)午前10時～正午	市民プラザ	健康課 保健サービス係
9	体力測定会	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	10月20日(月)午後1時～4時	第三小学校 体育館	保険年金課 高齢者医療係
10	幼児のつどい運動会	幼児を対象とした運動会を実施します	10月23日(水)午前10時半～11時20分	スポーツセンター	児童青少年課 児童青少年係
11	第6回ポッチャくるめカップ	ポッチャ大会。はじめての方も参加できます	10月25日(土)午前11時10分～	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係
12	フィットネスウォーキング 足裏の感覚を高めよう	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べます	11月22日(土)午後1時40分～3時10分	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係
13	「保育園おすすめレシピ」リーフレットの配布	公立保育園のこ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の配布します	リーフレットが無くなるまで	各公立保育園及び子育て支援課窓口	子育て支援課
14	ピンクリボンキャンペーン	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☎	10月1日（水）～10月31日（金）	わくわく健康プラザ 1階	健康課 保健サービス係
15	シャキシャキ介護予防教室	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☎	9/5～10/24（全8回）	ルネサンス東久留米	介護福祉課 地域ケア係
16	脳の健康教室	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☎	10/16～2/12（全16回）	スポーツセンター	介護福祉課 地域ケア係
17	わくわくすこやか体操	滝山地区センターで毎週水曜日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	10月1日、8日、15日、22日、29日（水） 午後2時～4時	西部地域センター（滝山地区センター）	福祉総務課 高齢者福祉係
18	わくわくすこやか体操	地区センターで実施している「わくわく健康体操」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	①10月1日（水）～31日（金）午前10時～11時 ※火曜・日曜・祝日を除く ②10月1日、8日、15日、22日、29日（水） 午後2時～午後3時 ③10月10日、24日（金） 午後3時～5時 ④10月6日、20日、27日（月） 午前10時～11時	①中央町地区センター ②③南町地区センター ④野火止地区センター	福祉総務課 高齢者福祉係
19	シニアクラブ 身体を動かすサークル活動体験会	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 ①スカットボール（中央クラブ） ②シルバー体操・レクダンス（野火止クラブ） ③健康体操（友愛クラブ） ④棒体操（ほんむらクラブ） ⑤輪投げ（中央クラブ）	①10月6日（月） 午前10時～正午 ②10月2日、9日、16日（木） 午前10時～正午 ③10月6日、20日（月） 午前10時～正午 ④10月4日、18日（土） 午前10時～正午 ⑤10月3日（金） 午前10時～正午	①八幡町地区センター ②野火止地区センター ③浅間町地区センター ④野火止地区センター ⑤中央町地区センター	福祉総務課 高齢者福祉係
20	東久留米てくてくさんぽ	自由学園建築探訪	10月14日（火） 午後2時～4時	自由学園	生涯学習センター
21	第40回ファミリースポーツフェスティバル	スポーツの日のイベントとして、スポーツ種目の体験、伝承（むかし）遊び、救急法の指導、ミニ運動会を実施します	10月13日(月・祝)午前10時～午後3時半	スポーツセンター・大門中学校（校庭・体育館）	東久留米市体育協会
22	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	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	①10月18日(土)午後4時40分～5時40分 ②10月18日(土)午後5時50分～6時50分 ③10月19日(日)午後4時40分～5時40分 ④10月19日(日)午後5時50分～6時50分	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係
23	デフフットサル体験会	「音のないサッカー」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。 講師は、デフフットサル女子日本代表（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）	10月25日(土)午後4時半～6時半	スポーツセンター	スポーツセンター
24	ラジオ体操講習会	鈴木大輔氏（NHKテレビ・ラジオ体操指導者）、杉井勇介氏（NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント）によるラジオ体操講習会を実施します	11月6日(水)午後1時半～3時	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係