

スポーツ健康 ウィーク東久留米 2024

Sports

Walking

Health

Exercise

湧水の妖精
るるめちゃん

10月1日火～10月14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4日金

ラジオ体操講習会
午後1時半～午後3時

NHKテレビ・ラジオ体操 指導者
鈴木 大輔さん

NHKテレビ・ラジオ体操 アシスタント
杉井 勇介さん



申込はこちらの
フォームから

10月12日土

ニュースポーツデー
午前10時～午後4時



市HP



ポッチャ



ユニカール

10月14日月・祝

第39回
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



市体育協会HP



※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。



イベント
ホームページ

イベントスケジュール

※事前申し込みが必要なイベントがございます。
詳細は市ホームページ又は問い合わせ先へご確認ください。

スポーツ・健康イベント	会 場	10月														事業内容
		1日 火	2日 水	3日 木	4日 金	5日 土	6日 日	7日 月	8日 火	9日 水	10日 木	11日 金	12日 土	13日 日	14日 月・祝	
① 東久留米てくてくさんぽ	市民プラザ(集合)～ 南沢緑地保全地域～笠かけの松	● 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。 講師:カウ後治氏(元気で歩く会)
② わくわくすこやか体操 (中央町・南町・野火止)	①中央町地区センター		● 10:00～ 11:00	● 10:00～ 11:00	● 10:00～ 11:00	● 10:00～ 11:00		● 10:00～ 11:00		● 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。『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。)
	②南町地区センター		● 14:00～ 15:00							● 14:00～ 15:00						
③ わくわくすこやか体操(滝山)	西部地域センター(滝山地区センター)		● 14:00～ 16:00							● 14:00～ 16:00						シニアクラブ連合会などの協力で、身体を動かす活動を体験できます。
④ シニアクラブほか 身体を動かすサークル活動体験会 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(野火止会) ③健康体操(花みずき) ④健康体操(目黒術) ⑤輪投げ(中央クラブ)	5地区センター 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南町地区センター ⑤中央町地区センター		● 13:00～ 15:00	● 10:00～ 12:00	● 13:30～ 15:30	● 10:00～ 12:00		● 10:00～ 12:00		● 13:00～ 15:00	● 10:00～ 12:00					
⑤ 幼児のつどい 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児童館合同で実施します。
⑥ 若さを保つ!元気食教室 ～低栄養予防のために～	市民プラザ				● 10:00～ 12:00											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。(9月20日と10月4日の2日間の教室)
⑦ わくわくすこやか体操 呼びかけ隊	市民プラザ				● 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所属の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 催します。10月18日、25日も開催。
⑧ 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				● 13:30～ 15:00											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杉井勇 介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。
⑨ 第4回ポッチャくるめカップ	東京ドームスポーツセンター東久留米					● 13:00～ 16:00										市内在住・在勤・在学の方を中心に参加できる、ポッチャ大会を開催します。
⑩ 歩き方教室	都立六仙公園											● 10:00～ 11:30				運動指導士により歩く効用や歩き方について学び、実際に正しい歩き方 を体験します。
⑪ 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			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。
⑫ 第39回ファミリースポーツ フェスティバル	東京ドームスポーツセンター東久留米・ 大門中学校													● 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、ポッチャ、ハイブリッドボク シング②救急法の指導と体験 ③体力テスト ④ハンドボールのエキシビジョン
⑬ たまろくと グリーンウォーキング	東久留米駅東口/西口～西口中央公園														● 9:30～ 12:00	多摩北部都市広域行政圏協議会主催。東久留米のまちをウォーキングしな がらごみ拾います。2つのコースに分かれて、歩きながらごみ拾いし、西口 中央公園で成果発表と閉会式を実施します。参加者には記念品として、多摩 六部構成市の各キャラクターがプリントされたミネラルを差し上げます。
パネル展示・リーフレット配布等	会 場	10月														事業内容
		1日 火	2日 水	3日 木	4日 金	5日 土	6日 日	7日 月	8日 火	9日 水	10日 木	11日 金	12日 土	13日 日	14日 月・祝	
⑭ スポーツ健康ウィーク 東久留米2024パネル展	生涯学習センターロビー															「健康」をテーマに、食とのふれあい、地産農産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。その他、健康に 関する展示を行います。
⑮ スポーツ健康ウィーク 東久留米2024展示	中央図書館 ひばりが丘図書館 滝山図書館 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。
⑯ 『保育園おすめレシピ』 リーフレットの配布	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が食べているメニューの中から、地産の野菜を 使用し、減塩にもなる、大人にとって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配布します。
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。

※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。

スポーツ健康ウィーク東久留米2024

〈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 〈イベント全体の問合せ〉東久留米市教育部生涯学習課 ☎042-470-7784