

◆スポーツ健康ウィーク東久留米2026パネル展

■10/1-12 9:00-22:00

■生涯学習センター1階ロビー

「食を通じた健康づくり」をテーマにした情報提供型パネル展を実施します。

■生涯学習センター ☎042-473-7811

◆スポーツ健康ウィーク東久留米2026展示

■10/1-31

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各館で実施します。

■図書館 ☎042-475-4646

▶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。ポッチャやラージボール卓球などのニュースポーツを体験してみませんか？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（11月は第1(土)、1月は第3(土)開催）。



詳細はこちら

■生涯学習課スポーツ振興係 ☎042-470-7784

◆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）などの機能があります。アプリで市内ウォーキングコースを確認しながら、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

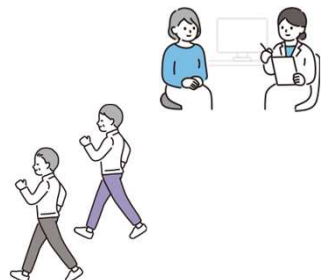
◆わくわくすこやか体操

■①10月中毎日（火曜・日曜日、12日（月・祝）を除く）10:00-11:00
②10/7・14・21・28 いずれも(水) 14:00-15:30

■①中央町地区センター 1階老人集会所
②西部地域センター（滝山地区センター）

イスに座りながらできる、高齢者にやさしく楽しい運動「わくわくすこやか体操」を実施します。

■中央町地区センター ☎042-479-5550
■西部地域センター ☎042-471-7210（滝山地区センター）



◆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。初心者向けのエアロビクス、アーチェリー、ハンドボール教室のほか、楽しみながら体力づくりをする「いきいき健康体操教室」を行っています。



詳細はこちら

■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

東京ドームスポーツセンター東久留米は、体育室・武道場・トレーニングルーム・弓道場などを備え、子どもから大人まで幅広い世代がスポーツや健康づくりを楽しめる総合スポーツ施設です。



詳細はこちら

■スポーツセンター ☎042-470-7900



10/1-12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）



◆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

- 10/10(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だ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お相手します。(13:00～フィットネスウォーキング開催)



詳細はこちら



- 生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784

◆フィットネスウォーキング「歩く」を知って健康に

- 10/10(土) 13:30～15:00

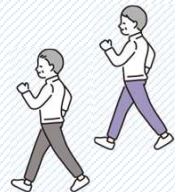
- スポーツセンター第1体育室

運動としての効果的な歩き方や転倒予防のための安全な歩き方、自宅でできる足裏マッサージをお伝えします。

講師：池邊 照彦 氏

(スポーツ推進委員、健康運動指導士、フィットネスウォーキングインストラクター)

- 生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784



申込はこちら



◆わくわくすこやか体操呼びかけプログラム

- 10/6・13・20・26 14:00～15:30

- 市民プラザ

【予約制】介護予防の活動に取り組む市民の自主的な活動を支援する4回コースの教室を実施します。わくわくすこやか体操のポイントを理学療法士と学びます。

- 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～

- 10/14・28(水) 10:00～12:00 2日間で1コース

- 西部地域センター

【予約制】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

◆スポーツ及び健康関連食育事業

- 10/1～16 のいずれか1日

- 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に、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。

- 学務課 保健給食係 ☎ 042-470-7779



◆食事健康相談

- 10/2(金) 13:30～16:15

- わくわく健康プラザ 1階

【予約制】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を対象に、食事や健康づくりの相談を実施します。

- 健康課 保健サービス係 ☎ 042-477-0022



◆第41回ファミリースポーツフェスティバル

- 10/12(月・祝) 10:00～15:00
- スポーツセンター

お彼岸も過ぎればスポーツの秋の到来です。スポーツセンターに出かけて日頃の運動不足を解消しませんか？新たに加わったニュースポーツのほか、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

◆ラジオ体操講習会

- 10/24(土) 13:30～15:00 (受付 13:00～13:30)

- スポーツセンター第1体育室

NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員、NHKテレビ・ラジオ体操実技者を講師にお迎えして講習会を開催します。ラジオ体操をみんなで楽しく学びましょう！

- 生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784



小坂 愛 氏



福島 波奈 氏

◆ロコモティブシンドローム予防講演会

- 10/16(金) 10:00～12:00

- 市民プラザ

【予約制】ロコモティブシンドローム(加齢による筋力低下などにより、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態)の予防について、整形外科医による講演会を実施します。

- 健康課 保健サービス係 ☎ 042-477-0022

◆幼児のつどい運動会

- 10/1(木) 10:30～11:20

- スポーツセンター第1体育室

幼児を対象とした運動会を行います。

- 子どもセンターあおぞら ☎ 042-471-7071



◆体力測定会

- 11/18(水) 10:00～11:30 (受付 9:45まで)

- 西部地域センター 3階多目的ホール

【予約制】高齢者向けの体力測定会を実施します。内容：開眼片足立ち・握力測定・椅子立ち上がりテスト・口腔機能測定・TUGテスト(血圧測定・健康状態のアンケート)

- 保険年金課 高齢者医療係 ☎ 042-470-7846



◆ピンクリボンキャンペーン

- 10/1～10/29 いずれも(木) 12:00～

- わくわく健康プラザ

10月はピンクリボン月間に合わせてピンクリボンキャンペーンを実施します。乳がん触診モデルを使用した体験コーナー、パネル展示やリーフレット配布等を行います。

- 健康課 保健サービス係 ☎ 042-477-0022

◆ピックルボール無料体験会

- 10/25(日) 10:00～13:00
- スポーツセンター第1体育室

【予約制】全米で流行のラケットスポーツ「ピックルボール」の無料体験会を開催します。ボールが遅く、運動量も適度なため、子供からシニアまで気軽にラリーを楽しめます。

講師：星谷 直杜 氏

(AFG大会元日本代表)

吉田 祐太 選手

(DIADEM契約選手)

- スポーツセンター ☎ 042-470-7900



詳細はこちら



◆第8回ポッチャくるめカップ

- 11/21(土) 10:25～15:00 (予定) (受付 9:50～10:20)

- スポーツセンター第1体育室

1/23(土)立川市で開催の「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。初めての方も参加できます。募集締切：10/30(金)13:00まで(応募多数の場合は抽選)。

- 生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 042-470-7784



詳細はこちら



◆シャキシャキ介護予防教室

- 9/18～11/6 いずれも(金) 10:00～11:30 (全8回)

- ルネサンス東久留米

【予約制】健康長寿の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について知識を深め実践します。体力測定、管理栄養士・歯科衛生士からの講話等を行います。11/13スタートのコースもあります。

- 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「るめナビ」活用説明会

- 10/28(水) 13:15～16:00 (受付 13:00～13:15)

- 南部地域センター講習室

【予約制】健康づくり応援アプリ「るめナビ」について学び、アプリを活用しながら、市内ウォーキングコースを健康運動指導士と共に歩きます。

- 健康課 保健サービス係 ☎ 042-477-0022



◆脳の健康教室

- 10/2～1/29 いずれも(金) 10:00～11:00

- 都営大門町2丁目アパート集会室

【予約制】ドリルを使った簡単な読み書き計算で脳の健康維持と認知症予防に取り組めます。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

◆まろにえ★みんなDEディスコ

- 10/11(日) 14:00～15:30

- 生涯学習センター ホール

【予約制】音楽に合わせて楽しく体を動かそう！懐かしのディスコナンバーから最新曲まで、世代を超えて楽しめるダンスタイム。あなたの「踊りたい曲」も事前募集します！

- 生涯学習センター ☎ 042-473-7811