

スポーツ健康ウィーク 東久留米2026

10月1日(木)～12日(月・祝)
各種イベントの開催は11月まで続きます。

生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784

10月1日(木)から「スポーツ健康ウィーク東久留米2026」を開催します。スポーツや健康づくりに関するイベントをとりまとめてお知らせし、市民の皆さんのイベント参加を推進することで、健康で活力に満ちた地域の実現を目指します。こどもから高齢の方、障がいのある方など、さまざまな方が楽しめるイベントを用意していますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。



市HP

関連イベントの一部を紹介 ※その他のイベントについては、今号の2面をご覧ください(期間外での対象イベントもあります)。

フィットネスウォーキング「歩く」を知って健康に

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。
日10月10日(土)午後1時半～3時頃予定(午後1時から受け付け)場スポーツセンター第一体育室 対18歳以上 定先着40人 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)費入場料100円 特室内履き、飲み物(フタ付き)、タオル 申9月15日(火)～10月8日(休)午後5時に申し込みフォームで 生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784



申し込みフォーム

第41回ファミリースポーツフェスティバル

日10月12日(月・祝)午前10時～午後3時(午後2時半まで受け付け)
場内下表のとおり 費各会場での開催時間中は無料 特室内履き
送車での来場はできるだけご遠慮ください
他▼雨天実施▼主催は市・市体育協会

申▼エアロ日和＝9月15日(火)午前10時からスポーツセンターへ電話(☎042・470・7900)または直接同センター窓口で
▼その他の実施種目・体験コーナー＝当日会場で
問市体育協会事務局 ☎042・470・2722



同協会HP

場所		種目等	時間
東久留米市スポーツセンター	1階	第1体育室	・ソフトバレーボール ・クライミング ・ユニカール ・ストラックアウト ・ピックルボール
		第1武道場	ドッジボール
		第2武道場	昔ながらのあそび(けん玉、お手玉、おはじきなど)・ポッチャ
		ロビー	スカットボール 救急法の指導と体験(傷害の手当や人工呼吸、心臓マッサージ)
	2階	第2体育室	親子運動あそび
		エアロ日和	※スポーツセンターにて申込受付(先着40人)
		第3体育室	ラージボール卓球
	3階	トレーニング室	ジムトレーニング
		弓道場	アーチェリー 和弓
	大門中学校 校庭		ミニ運動会(スポーツ少年団)



アーチェリー体験コーナーの様子



ユニカール体験コーナーの様子

ラジオ体操講習会



小坂愛氏



福島波奈氏

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！
日10月24日(土)午後1時半～3時(午後1時から受け付け)場スポーツセンター第1体育室 対市内在住・在勤の方 師小坂愛氏(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)、福島波奈氏(NHKテレビ・ラジオ体操実技者) 費無料 特室内履き、タオル、飲み物(フタ付き)、外履きを入れる袋 送車での来場はご遠慮ください 他支援は一般財団法人簡易保険加入者協会 申事前申し込み不要。当日会場で 生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784

ピックルボール無料体験会

全米で流行のラケットスポーツ『ピックルボール』をスポーツセンターで無料体験会を開催します。
日10月25日(日)午前10時～午後1時 場スポーツセンター第1体育室 対小学1年生～大人 定50人(親子10組、こども10人、大人初心者10人、大人経験者10人) 師星谷直杜氏(国内外大会出場経験者。2025年7月PPA

Asiaメンズシングルス3.5 3位入賞) 費無料 特室内履き、飲み物(フタ付き)、タオル、パドル持参可 他パドル貸出数に限り有。お持ちの方はご持参ください 申9月15日(火)～10月23日(金)に電話または、スポーツセンター窓口で 問同センター ☎042・470・7900

(1面から続く)

スポーツ健康ウィーク東久留米2026 その他各課で予定している事業および取り組み一覧

事業・取り組み名	内 容	日程・期間	会場	問い合わせ先
シャキシャキ介護予防教室	【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する。地域参加への働きかけや自主グループの担い手の育成、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	9月18日～11月6日の毎週金曜日、8回コース。 各日午前10時～11時半	スポーツクラブ ルネサンス東久留米	介護福祉課 地域ケア係
スポーツ健康ウィーク 東久留米2026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各館で実施します	10月1日(休)～31日(出)の午前9時～午後7時(休館日を除く) (全館毎週金曜日休館、中央図書館は第3火曜日も休館)	中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館	各館へ
わくわくすこやか体操	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	①10月中毎日(火曜・日曜日、12日(月・祝)を除く)午前10時～11時 ②10月7日(休)・14日(休)・21日(休)・28日(休)午後2時～3時半	①中央町地区センター1階老人集会室 ②西部地域センター(滝山地区センター)	①中央町地区センター ②西部地域センター(滝山地区センター)
スポーツ健康ウィーク 東久留米2026パネル展	「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行います	10月1日(休)～10月15日(休)の午前9時～午後10時 ※最終日は午後4時まで	生涯学習センター1階ロビー	生涯学習センター
スポーツ及び健康関連食育事業	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	10月1日(休)～16日(金)のいずれか1日、給食時間等	各公立小中学校	学務課
ピンクリボンキャンペーン	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	10月1日(休)・8日(休)・15日(休)・22日(休)・29日(休)の各日正午から	わくわく健康プラザ	健康課 保健サービス係
幼児のつどい運動会	幼児を対象とした運動会を行います	10月1日(休)午前10時半～11時20分(10時から受け付け)	スポーツセンター第1体育室	子どもセンターあおぞら
脳の健康教室	【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みます。簡単な体操や参加者同士の交流もできます	10月2日(金)～9年1月29日(金)の毎週金曜日午前10時～11時	都営大門町2丁目 アパート集会室	介護福祉課 地域ケア係
食事健康相談	【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(詳細は6面へ)	10月2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
わくわくすこやか体操呼びかけプログラム	【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回コースの講座を実施します	10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・26日(月)の午後2時～3時半	市民プラザホール	介護福祉課 地域ケア係
まろにえ★みんなDEディスコ	【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！(詳細は7面へ)	10月11日(日)午後2時～3時半頃	生涯学習センターホール	生涯学習センター
若さを保つ！元気食教室 ～低栄養予防のために～	【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(詳細は7面へ)	10月14日(休)・28日(休)の2日間で1コース、各日午前10時～正午	西部地域センター	介護福祉課 地域ケア係
ロコモティスndrome予防講演会	【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(詳細は7面へ)	10月16日(金)午前10時～正午	市民プラザ	健康課 保健サービス係
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	【予約制】スマホ講師から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	10月28日(火)午後1時15分～4時(1時から受け付け)	南部地域センター講習室	健康課 保健サービス係
体力測定会(西部地域センター)	高齢者向けの体力測定会を実施します(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記入あり>)	11月18日(火)午前10時～11時半(9時45分までに集合)	西部地域センター3階 多目的ホール	保険年金課 高齢者医療係



「市長のタウンミーティング」および 「デジタルネイティブ世代(中学生～20代)と 市長のタウンミーティング」を実施します



☎秘書広報課広聴担当 ☎042・470・7777 (内線2434)

市民の皆さんと、「ともに進める新しい東久留米づくり」をテーマにタウンミーティングを開催します。
お子さん連れでも大歓迎です。多くの方の参加をお待ちしています。

申し込み
不要

要
申し込み

全市民向け

市長のタウンミーティング

- 10月31日(土)午前10時～正午(西部地域センター多目的ホール)
 - 10月31日(土)午後3時～5時(スポーツセンター第1・2会議室)
 - 11月1日(日)午後2時～3時(市役所701会議室)
- ☑市内に在住する方

若い世代向け

デジタルネイティブ世代(中学生～20代)
と市長のタウンミーティング

- 11月1日(日)午前10時～正午(市役所701会議室)
- ☑市内に在住・在学する中学生から30歳未満の方
☑9月15日(火)～10月23日(金)午後5時に
申し込みフォームで



申し込み
フォーム

オンラインでも
意見を募集します！

デジタル掲示板「くるりっど」で意見を募集し、
タウンミーティング当日に紹介します。



くるりっど

意見投稿は
こちらから

注▼当日は開催状況の撮影・録音を行う予定です

▼本ミーティングはご意見をいただく機会であり、質問にお答えする機会ではありません

▼会場の大きさが限られているため、当日入場をお断りする場合があります

他▼当日は手話通訳者ほか、磁気ループを用意しています

▼スポーツセンターにお越しの方は室内履きをご持参ください