



11:00~15:00
キッチンカー
グルメ大集結!!

揚げたてカレーパン、チュロス、
 丼もの、米粉パスタなど
 美味しいグルメが盛り沢山!

※雨天中止
 実物と写真は異なります。当日、内容が変更になる場合がございます。



10:00~15:00
フリーマーケット
 まだ使えるのに捨てるのは勿体ない!
 掘出し物が見つかるかも♪
 みんなでリユースしましょう☆



12:00~14:00
からだ測定会

明治安田生命さんによる
 血管年齢、ペジチェック(野菜摂取量)
 脳の健康チェック、血圧測定など
 が無料で体験できます!
 対象:どなたでも
 場所:陸上競技場会議室

10:00~12:00
走り方教室
 足が速くなりたい!
 正しい走り方が知りたい!
 運動が苦手な方でも楽しく体験できます!
 対象:満5歳~制限なし
 有料:体験費用500円が必要になります



9:00~11:30
インボディ測定
 自分のカラダを知るチャンス♪
 筋肉量、脂肪量など
 カラダのバランスを測定します。
 対象:高校生相当以上
 ※測定にお時間がかかる為、
 お待ち頂く場合がございます。
 予めご了承ください。

2024年3月9日(土)
多摩健幸フェスタ
in 多摩東公園

10:00~10:45
野鳥観察会
 公園内に生息している鳥を観察してみよう♪
 レアな野鳥に遭遇できるかも!?

対象:どなたでも 定員:20名まで
 小学生以下の方は保護者の同伴が必要です
事前申し込み制
 2月22日(木)9時より
 電話受付にて先着順

どなたでも
 観覧できます♪

たま発表会
当日開催時間
10:30~14:00
出演

太極拳、合気道、居合道、剣術、空手など
 武道館を利用している団体様による演武発表会です。
 普段は見れない素晴らしい公演がご覧いただけます!

ふわふわ♪
トランポリンが
やってくるよ!!
11:00~15:00
 ※対象は幼児のみ



13:30~14:30
パーク
エクササイズ
 ウォーキングとエクササイズを組み合わせた
 最新エクササイズ♪
 有酸素運動でカロリー消費量もアップ!

対象:どなたでも
 当日集合場所:中央広場

10:00~12:00
ノルディック
ウォーキング体験
 健康づくりに始めてみませんか?
 正しいポール使い方、歩き方を
 体験できます♪この機会に是非☆
 対象:どなたでも

事前申し込み制
 2月22日(木)9時より
 電話受付にて先着順

リラクゼーション
ヨガ体験

心もカラダもリラックス♪
 初めての方も安心して体験できます♪
 ① 10:00~10:20
 ② 10:30~10:50
 ③ 11:00~11:20
 定員:各5名まで
 対象:高校生相当以上
 場所:陸上競技場会議室

事前申し込み制
 2月22日(木)9時より
 電話受付にて先着順



10:00~15:00
ウォーキング
クイズラリー

公園内を探索して
 クイズに答えよう!!
 全部集めたら景品が貰えるよ♪
 対象:どなたでも
 当日配布場所:武道館
 ※景品はなくなり次第終了となります



イベント
無料
 ※一部有料
 個人開放利用除く

お越しいただくお客様へお願い
 お越しの際、必要であればスリッパをご持参ください。
 フェスタは全て参加費・体験料は無料です。但し物販、通常利用の方は通常の利用料が掛かります。予めご了承ください。
 測定内容は医学的なものではありませんので予めご了承ください。

多摩東公園 武道館 陸上競技場
 〒206-0024 東京都多摩市諏訪4-9
予約・お問合せはこちらから↓
☎042-371-8421

【公園駐車場】全136台
 内4台車いす用
【アクセス】
 ・聖蹟桜ヶ丘駅・永山駅から諏訪四丁目行バス『諏訪四丁目』下車 徒歩5分
 ・永山駅から聖ヶ丘団地経由聖蹟桜ヶ丘駅行バス『陸上競技場』下車 徒歩3分

