



【主催】多摩市立総合体育館 多摩市体育施設及び多摩東公園 指定管理者
多摩市健幸スポーツパートナーズ

多摩健幸

2024年3月2日(土) in 多摩市立総合体育館

イベントは
無料
※一部有料
個人開放利用除く

フェスタ



どなたでも
観覧できます♪

スポーツ×防災フェスタ

場所
第2SH

in 多摩

- ・東日本大震災から学ぶ防災
- ・「ローリングストック」と防災レシピ講座
- ・防災グッズの展示、活用方法のデモ
- ・防災グッズ作り体験

時間:10:30~12:30

時間内いつでもご参加できます!!

TAMA発表会

時間:10:30~14:00(時間内いつでも可)

体育館を利用している方による発表会です♪
チアダンス、ダンス、太極拳、新体操などなど
輝かしい姿をこの機会に是非、ご覧ください☆



スタンプラリー

館内を探索して
スタンプを全てゲットしよう♪

スタンプを集めた方には
ちょっとしたプレゼントがあるかも★

9:00~15:00

対象
どなたでも参加OK

※プレゼントは無くなり次第
終了になります。



キッチンカーがやってくる!!

揚げたてカレーパン、もちもち米粉パスタ、わたあめ、
などなど盛り沢山♪



販売時間 11:00~15:00 ※雨天中止、売切れ次第終了

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。

からだ測定会

場所
第5SH

普段の食生活で野菜は足りていますか?
脳は十分に活用していますか?
この機会にご自分のカラダを知ってみませんか♪

- ・ベジチェック
- ・インボディ
- ・脳健康チェック
- ・身長測定
- ・血管年齢

時間:12:00~14:00(時間内いつでも可)

※一部年齢制限あり

ニュースポーツ体験

場所
第2SH

近年、人気沸騰中のポッチャなど色々な
スポーツが体験できます!
ハマっちゃうかも!?
スポーツ推進委員の方が楽しく教えます!

時間:13:00~14:30

時間内いつでもご参加できます!

※年齢制限なし



子ども向け体力測定

場所
2階スタジオ

子どもだって体力測定したい!!
そんなお声にお応えして開催いたします♪

- ・腕力…握力測定
- ・すばやさ…反復横跳び
- ・筋力…上体起こし
- ・瞬発力…立ち幅跳び
- ・柔軟性…長座体前屈

時間:11:00~13:00(時間内いつでも可)

※年齢制限なし

お越しいただくお客様へお願い

お越しの際は室内用の運動靴をご持参ください。※スリッパも可能ですが怪我等防止の為、運動靴をオススメいたします。
フェスタは全て参加費・体験料は無料です。但し物販、通常体育館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。

多摩市立総合体育館

〒206-0003 東京都多摩市東寺方588-1

【駐車場】全91台(内2台障がい者専用)

☎042-374-2313

【交通】

・聖蹟桜ヶ丘駅から9番乗り場 72、73系統
『多摩南部地域病院行』または『一宮経由多摩センター駅行』
総合体育館入口バス下車 徒歩約2分

・多摩センター駅から5番乗り場
『一宮経由聖蹟桜ヶ丘駅行』東寺方バス下車 徒歩約2分

