

# 多摩東公園

スポーツの日

## 快汗スポーツデー

参加費全て無料！

### イベント内容 10.13 (月・祝)

中央広場にてデフリンピック機運醸成イベントや  
手話教室も開催！！詳細はコチラ→



キッチンカー 11:00~16:00



### 走り方教室

10:00~12:00

雨天中止

場所：陸上競技場

※事前申し込み制

9/20(土)9:00~受付開始



申込はコチラ↑

対象：どなたでも

走り方にはコツがある！？

専門コーチが丁寧に教えます！

子供から大人まで参加可能です！

### ソフトテニス

～初心者体験スクール～

9:00~17:00

場所：多摩東庭球場

対象：どなたでも

※開催時間内いつでも来場可

持ち物：運動靴、運動着

ラケットをお持ちの方は

ご持参ください

### 硬式テニスレッスン

【中学生・一般初中級】

10:00~12:00 定員：20名 雨天中止

【小学生】

13:00~15:00 定員：20名 雨天中止

場所：多摩東庭球場

持ち物：運動着、運動靴、ラケット

※事前申し込み制(先着順)

9/20(土) 9:00~受付開始

武道館窓口、もしくはお電話にて申し込み

### 親子じてんしゃ教室

有料

9:00~16:00 雨天中止

対象：自転車デビューを目指すお子様(身長95cm~125cm)

※事前申し込み制(先着順)

詳細と申し込みはコチラ→



### 初心者体験・未経験者向け 体験コーナー

場所：武道館

合気道 9:00~11:45

居合道 9:00~11:45

太極拳 12:30~15:15

なぎなた 12:30~15:15

少林寺 15:30~18:15

剣道 15:30~18:15

### 教室体験コーナー

ZEROエアロ

10:00~11:00

場所：武道館会議室

定員：10名 対象：16歳以上

ヨガ

11:15~12:15

場所：武道館会議室

定員：10名 対象：16歳以上

初心者向けの  
エアロビクス！

### 健幸キャラバン

13:00~15:00

場所：武道館会議室 対象：16歳以上

インボディ測定とロコモ度測定ができるよ！

※ロコモ度測定 移動能力があるかのテスト

### 武道館個人使用

18:30~21:15

対象：小学生以上

好きな種目で使用可  
能です。

※ただし、屋外種目、  
室内球技種目は除く

### 陸上競技場

個人開放

13:00~17:00

対象：小学生以上

★事前申し込み制

★当日受付

多摩東公園

206-0024

多摩市諏訪4-9

☎042-371-8421



多摩市健幸スポーツパートナーズ