

# 多摩東公園

## 快汗スポーツデー

スポーツの日

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→



### 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！

#### 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

★事前申し込み制

★当日受付

#### 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

#### 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→



#### 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 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  
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

お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



多摩市健幸スポーツパートナーズ

多摩東公園

206-0024

多摩市諏訪4-9

042-371-8421