

むさしのの 8 公園で教室に参加してスポーツを楽しもう！

皆さんこんにちは！スポーツコーディネーターの親松です。
暑さも落ち着き過ぎやすくなりましたね。2018 年度下期引き続きスポーツ教室を開催していきます。
子ども向けの「はらっぱスポーツ教室」や「親子スポーツ教室」や「キッズ&ジュニア走り方教室」ではたくさんのお友達と楽しく運動してもらい運動を好きになってもらうこと、協調性を身につけてほしいです。その中でも「キッズ&ジュニア走り方教室」はとても人気の教室で、速く走るコツを教えています。走るのが苦手な子ども得意な子どもみんなで楽しく広い公園を走りましょう！

その他に大人向けの「ウォーキング教室」や「ノルディックウォーキング教室」や「ランニング教室」も開催していきます。どの教室も運動をはじめたばかりの方、健康作りをしていきたい方にオススメです。
公園での健康づくりをスポーツコーディネーターと一緒に楽しくおこなっていきませんか？

秋にはチャレンジキャラバンもあります！
1 日でいろいろなスポーツ教室実施しますので親子でのご参加お待ちしております♪



▶ 各公園のスポーツ教室への問い合わせ先

公園	電話	住所
野川公園 <small>※狭山堀緑道・玉川上水緑道・六仙公園・東伏見公園でのスポーツ教室含む</small>	0422-31-6457	〒181-0015 三鷹市大沢 6-4-1
武蔵野公園 <small>※浅間山公園でのスポーツ教室含む</small>	042-361-6861	〒183-0002 府中市多磨町 2-24-1
武蔵国分寺公園	042-323-8123	〒185-0024 国分寺市泉町 2-1-1

むさしのの都立公園
スポーツ教室イベントカレンダー

平成30年度 10月～3月

野川公園「チャレンジキャラバン」



スポーツコーディネーターの親松です。
今年度から担当いたします！
一緒に公園で楽しく身体を動かしましょう！



<http://www.musashinoparks.com/sports/>

むさしのの都立公園

検索

指定管理者：西武・武蔵野パートナーズ

【対象年齢】高校生以上

【教室の内容】専用ボールを使った「正しいフォームで走った身体への負担が少ない」「タキエットに効果的な歩き方が知りたい」「ピキナー向けにウォーキングのコツを指導します。」

【はじめてのウォーキング教室】

【対象年齢】高校生以上

【教室の内容】「正しい姿勢で歩きたい」「専用ボールを使った身体への負担が少ない」「タキエットに効果的な歩き方が知りたい」「ピキナー向けにウォーキングのコツを指導します。」

【はじめてのウォーキング教室】

【対象年齢】高校生以上

【教室の内容】「正しい姿勢で歩きたい」「専用ボールを使った身体への負担が少ない」「タキエットに効果的な歩き方が知りたい」「ピキナー向けにウォーキングのコツを指導します。」

【はじめてのウォーキング教室】

【対象年齢】小学生未満の4～6歳のお子様（保護者同伴）

【教室の内容】身近な遊びや運動を通して子どもたちの協調性を育みます！日頃の遊びにスポンジの要素を取り入れた運動（鬼ごっこ、フラフープ等）をご紹介します。

【はらっぱスポーツ教室】

【対象年齢】小学生未満の4～6歳のお子様（保護者同伴）

【教室の内容】身近な遊びや運動を通して子どもたちの協調性を育みます！日頃の遊びにスポンジの要素を取り入れた運動（鬼ごっこ、フラフープ等）をご紹介します。

【はらっぱスポーツ教室】

【対象年齢】小学生未満の4～6歳のお子様（保護者同伴）

【教室の内容】身近な遊びや運動を通して子どもたちの協調性を育みます！日頃の遊びにスポンジの要素を取り入れた運動（鬼ごっこ、フラフープ等）をご紹介します。

【はらっぱスポーツ教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

【対象年齢】小学生1～4年生（保護者同伴）

【教室の内容】「早く走るコツを身につけたい！」「運動<走るためのコツを指導します。」

【キッズ&ジュニア走り方教室】

むさしのの都立公園のスポーツ教室の一覧

やりたいプログラムがもっとわかる！

お子様からスタッフの方まで楽しく運動するコツを教えます！

スポーツ教室スケジュール一覧

平成30年度 10月～3月

【教室へのお申込みについて】

スポーツ教室に参加される場合は、必ず公園サービスセンターまでお問い合わせください。また各教室の内容の詳細についてはサービスセンター又はむさしの都立公園HPをご覧ください。

		10月	11月	12月	1月	2月	3月
キッズ	チャレンジ キャラバン	●武蔵野 (21日)	●武蔵国分寺 (11日)				
	キッズ&ジュニア 走り方教室	●東伏見 (14日) ●六仙 (28日)					
	はらっぱスポーツ 教室	●武蔵国分寺 (1日) ●武蔵野 (15日) ●六仙 (22日)	●武蔵国分寺 (5日) ●東伏見 (12日) ●武蔵野 (19日) ●六仙 (26日)	●武蔵国分寺 (3日) ●東伏見 (10日) ●武蔵野 (17日)	●武蔵国分寺 (7日) ●武蔵野 (21日) ●六仙 (28日)	●武蔵国分寺 (4日) ●武蔵野 (18日) ●六仙 (25日)	●武蔵国分寺 (4日) ●東伏見 (11日) ●武蔵野 (18日) ●六仙 (25日)
親子	親子スポーツ 教室	●武蔵国分寺 (2日) ●東伏見 (9日) ●野川 (16日) ●六仙 (23日)	●武蔵国分寺 (6日) ●東伏見 (13日) ●野川 (20日) ●六仙 (27日)	●武蔵国分寺 (4日) ●東伏見 (11日) ●野川 (18日) ●六仙 (25日)	●武蔵国分寺 (8日) ●東伏見 (15日) ●野川 (22日) ●六仙 (29日)	●武蔵国分寺 (5日) ●東伏見 (12日) ●野川 (19日) ●六仙 (26日)	●武蔵国分寺 (5日) ●東伏見 (12日) ●野川 (19日) ●六仙 (26日)
ビギナーズ	はじめての ウォーキング教室	●武蔵国分寺 (1日)	●野川 (19日)		●武蔵国分寺 (7日)	●野川 (18日)	
	はじめての ノルディック ウォーキング教室	●東伏見 (10日) ●野川 (15日)	●武蔵国分寺 (5日) ●六仙 (28日)		●野川 (21日)	●武蔵国分寺 (4日)	
健康 づくり	はじめての ランニング教室			●野川 (17日)			●野川 (18日)
	からだ測定 プログラム	●武蔵野 (21日)	●武蔵国分寺 (11日)				
ヘルシーパーク ショップ	●武蔵野 (21日)	●武蔵国分寺 (11日)					