

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。  
2019 年度下期も引き続きスポーツ教室を開催していきます。  
子ども向けの教室は、「はらっぱスポーツ教室」や「親子スポーツ教室」、  
「キッズ & ジュニア走り方教室」を実施します。どの教室も先生と楽しく  
コミュニケーションを取りながら、からだを動かしていくプログラムとなっ  
ています。運動が苦手な子ども、からだを動かすことは楽しいと思えるき  
っかけづくりになっていただけたらと思います。  
大人向けは「ウォーキング教室」、「ノルディックウォーキング教室」、「ラ  
ンニング教室」、「パークストレッチ教室」を実施していきます。  
一緒に健康づくりしませんか？どの教室も初めての方、大歓迎です！



10 月には武蔵国分寺公園、11 月には武蔵野公園で  
チャレンジキャラバンがあります。1 日でいろいろな  
スポーツ教室を実施しますので、親子でのご参加  
お待ちしております。  
スポーツコーディネーターと楽しく運動しましょう！

▶各公園のスポーツ教室への問い合わせ先

| 公園                                                             | 電話<br>(8:30 ~ 17:30) | 住所                         |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|
| 野川公園<br><small>※狭山・境線道、玉川上水緑道、六仙公園<br/>東伏見公園でのスポーツ教室含む</small> | 0422-31-6457         | 〒181-0015<br>三鷹市大沢 6-4-1   |
| 武蔵野公園<br><small>※浅間山公園でのスポーツ教室含む</small>                       | 042-361-6861         | 〒183-0002<br>府中市多磨町 2-24-1 |
| 武蔵国分寺公園                                                        | 042-323-8123         | 〒185-0024<br>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

2019 年度 10 月～3 月



六仙公園「キッズ & ジュニア走り方教室」

スポーツコーディネーターの親松です。  
一緒に公園で楽しく身体を動かしましょう！



MUSASHINO  
PARK  
FITNESS

<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



【教室の内容】  
スポーツイベント時に限定開催。ス  
ポーツコーディネーターが公園で使  
用できる運動・スボーツツアスの選  
び方をサポートします。

ヘルパー・ボランティア

【教室の内容】  
「あなたの体を診断！」「体脂肪・水分量・  
筋量（部位別）を測定して体に合った運動  
方法をアドバイスします。」  
【対象年齢】  
高校生以上

からだ測定プログラム体組成測定

【教室の内容】  
「健康は足のウラから！」「足型を測定して、  
歩き方や立ち方をチェック！」「軌道遊びのボ  
ールがわかります。」  
【対象年齢】  
4 歳以上（保護者同伴）

からだ測定プログラム足型測定

健康づくりプログラム



【対象年齢】  
3 歳以上  
（保護者同伴）

【教室の内容】  
「跳ぶ」「走る」「走る」「跳ぶ」  
「跳ぶ」などの基本的な運動能力を測  
るプログラムを中心にさまざまなスボ  
ー教室を開催します。

チャレンジキャラバン



【対象年齢】  
2 ～ 4 歳のお子様  
（保護者とお子様一緒に参加）

【教室の内容】  
親子で一緒に走って・跳んで・転がって、  
コミュニケーションを育む！  
簡単な運動を中心に基礎運動能力を身  
につけます。

親子スポーツ教室

親子プログラム



【対象年齢】  
高校生以上

【教室の内容】  
「正しい姿勢で歩きたい」「ダイエットに  
効果的な歩き方が知りたい」「ベキナー向  
けにウォーキングのコツを指導します。」  
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】  
公園の広場にマットを敷いて全身のス  
トレッチを行います。ストレッチ効果もあ  
りますのでお気軽にご参加ください。

はじめての  
パークストレッチ



【対象年齢】  
高校生以上

【教室の内容】  
「正しい姿勢で歩きたい」「ダイエットに  
効果的な歩き方が知りたい」「ベキナー向  
けにウォーキングのコツを指導します。」  
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」「ダイエットに  
効果的な歩き方が知りたい」「ベキナー向  
けにウォーキングのコツを指導します。」  
指導します。

はじめての  
ランニング教室



【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！日頃の遊びにスボ  
ー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

スポーツコーディネーター  
（おやまっしゅんさん）  
楽しく運動するコツを教えます！  
お子様からママの方まで



【対象年齢】  
キッズ：4 ～ 6 歳のお子様（保護者同伴）  
ジュニア：小学 1 ～ 4 年生（保護者同伴）

【教室の内容】  
「早く走るコツをつきたい！」「運  
動会で一等賞がほしい！」「お子  
さんへ速く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

キッズプログラム

むさしのの都立公園  
スポーツ教室のプログラム一覧

NEW



# スポーツ教室スケジュール一覧

2019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。

| スポーツ教室                      | 10月                                                  | 11月                                                  | 12月                                                 | 1月                                                   | 2月                                                   | 3月                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| チャレンジキャラバン                  | ●武蔵国分寺 (20日)                                         | ●武蔵野 (24日)                                           |                                                     |                                                      |                                                      |                                                     |
| キッズ                         | ●武蔵国分寺 (7日)<br>●武蔵野 (15日)<br>●東伏見 (21日)<br>●六仙 (28日) | ●武蔵国分寺 (6日)<br>●武蔵野 (11日)<br>●東伏見 (18日)<br>●六仙 (25日) | ●武蔵国分寺 (2日)<br>●武蔵野 (9日)<br>●東伏見 (16日)<br>●六仙 (23日) | ●武蔵国分寺 (6日)<br>●武蔵野 (13日)<br>●東伏見 (20日)<br>●六仙 (27日) | ●武蔵国分寺 (3日)<br>●武蔵野 (10日)<br>●東伏見 (17日)<br>●六仙 (25日) | ●武蔵国分寺 (2日)<br>●武蔵野 (9日)<br>●東伏見 (16日)<br>●六仙 (23日) |
| キッズ & ジュニア<br>走り方教室         | ●六仙 (6日)<br>●武蔵野 (14日)<br>●武蔵国分寺 (27日)               |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |                                                     |
| 親子<br>親子スポーツ<br>教室          | ●武蔵国分寺 (8日)<br>●野川 (17日)<br>●東伏見 (23日)<br>●六仙 (29日)  | ●武蔵国分寺 (6日)<br>●野川 (12日)<br>●東伏見 (19日)<br>●六仙 (26日)  | ●武蔵国分寺 (3日)<br>●野川 (10日)<br>●東伏見 (18日)<br>●六仙 (24日) | ●武蔵国分寺 (7日)<br>●野川 (14日)<br>●東伏見 (21日)<br>●六仙 (28日)  | ●武蔵国分寺 (4日)<br>●野川 (11日)<br>●東伏見 (18日)<br>●六仙 (26日)  | ●武蔵国分寺 (3日)<br>●野川 (10日)<br>●東伏見 (17日)<br>●六仙 (24日) |
| ビギナーズ<br>パーク<br>ストレッチ教室     | ●武蔵野 (14日)<br>●野川 (28日)                              |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |                                                     |
| はじめての<br>ウォーキング教室           | ●武蔵国分寺 (7日)<br>●野川 (15日)                             |                                                      |                                                     |                                                      |                                                      |                                                     |
| はじめての<br>ノルディック<br>ウォーキング教室 |                                                      | ●武蔵野 (10日)                                           | ●武蔵国分寺 (2日)                                         | ●野川 (13日)                                            | ●武蔵国分寺 (3日)                                          | ●野川 (9日)<br>●玉川上水緑道 (18日)<br>●狭山・境緑道 (25日)          |
| はじめての<br>ランニング教室            |                                                      | ●野川 (25日)                                            |                                                     |                                                      |                                                      |                                                     |
| からだ測定プログラム                  | ●武蔵国分寺 (20日)                                         | ●武蔵野 (24日)                                           |                                                     |                                                      |                                                      | ●玉川上水緑道 (18日)<br>●狭山・境緑道 (25日)                      |
| ヘルシーパークシヨップ                 | ●武蔵国分寺 (20日)                                         | ●武蔵野 (24日)                                           |                                                     |                                                      |                                                      |                                                     |