



# 都立陵南公園 CHALLENGE★CARAVAN

## チャレンジキャラバン

色々なスポーツ体験ができるプログラムを一挙に開催！  
体を動かす楽しさを知り、健康づくりへ活かしましょう。

2024年  
3/10(日)  
10:00-15:00

場所：ヒマラヤスギ広場

※雨天中止※

スポーツ用品  
販売ブースも  
出店します！



### 1 わくわくスポーツプログラム！

4種類のスポーツプログラムを行います。  
休日の公園で体を動かそう！

当日可！

◆親子DEヨガ教室（1回30分） ①10:15～ ②13:00～

◆親子DE運動遊び教室（1回30分） ①11:00～ ②13:40～

◆親子DEバランスボール教室（1回30分） ①11:45～ ②14:15～

【対象】親子（3歳以上の未就学児と保護者）

【定員】各教室10組（事前申込、先着順）

★はじめてノルディックウォーキング教室（1回90分）

13:00～14:30

【対象】16歳以上の方

または親子（小学生以上のお子様と保護者）

【定員】15組（事前申込、先着順）

事前申込

参加無料



※写真はイメージです

### 2 ニュースポーツ 体験コーナー

#### ●ヘキサスロン体験●

ミズノ株の  
オリジナル器具  
『ヘキサスロン』を使って  
のあてやハードルに挑戦！

【対象】どなたでも参加可能

【参加費】無料

【受付】当日受付  
最終受付14時50分



### 3 パラスポーツ体験 「ボッチャ」

誰でも気軽に楽しめる！  
パラリンピック正式種目  
「ボッチャ」が体験できます！

【対象】どなたでも体験可

【参加費】無料

【受付】当日受付  
最終受付14時50分

### 4 からだ測定プログラム & アドバイスコーナー 「足型測定」

正しい足のサイズや足圧のかかり方など  
自分の足の状態を測定してみよう！

【対象】4歳以上

【参加費】200円（税込）

【受付】当日受付  
最終受付14時50分

#### 【教室の事前予約 申込方法】

陵南公園サービスセンターへ下記事項をお伝え下さい。  
電話または受付にて承ります。

①教室名 ②参加時間 ③参加者名 ④連絡先

※先着順となります。なお空きがあれば当日参加可能です。

【お問合せ先】都立陵南公園サービスセンター（9:00～17:00）

TEL：042-661-0042

【主催】多摩部の公園パートナーズ

- 受付時にお名前等をご記入いただきますので、予めご了承ください。
- 天候状況等により中止または内容が変更になる場合がございます。

# 陵南公園★チャレンジキャラバン

## タイムスケジュール

	わくわくスポーツプログラム				体験ブース	パラスポーツ体験	からだ測定プログラム	
	親子DE ヨガ教室	親子DE 運動遊び教室	親子DE バランスボール教室	はじめてノルディック ウォーキング教室	ヘキサスロン	ボッチャ		
10:00					当日受付 (最終受付14:50)	当日受付 (最終受付14:50)	当日受付 (最終受付14:50)	
10:10								
10:20	10:15~10:45							
10:30								
10:40								
10:50								
11:00								
11:10	11:00~11:30							
11:15								
11:20								
11:30								
11:40								
11:50			11:45~12:15					
12:00								
13:00	13:00~13:30			13:00~14:30				
13:10								
13:20								
13:30								
13:40								
13:50	13:40~14:10							
14:00								
14:10								
14:15								
14:20								
14:30			14:15~14:45					
14:40								
14:50								
15:00	終了							

※スポーツプログラムは、当日空きがあれば参加可能です！  
 ※受付は教室開始15分前～教室開始時間5分後までとなります。