

花畑公園・桜花亭
秋のスポーツ・健康フェスタ 2018

2018
10.21
SUN
10:00-15:00

子ども向け

ヘキサスロン遊び
「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作を、楽しみながら体験

対象　4歳〜小学生
時間　10:00〜／13:00〜

走り方教室
走り方の基本、スタートのコツを教わろう

対象　4歳〜小学生
時間　11:00〜／14:00〜
事前申込 500円

親子でビクス
ママ・パパには筋トレ、子どもはリズム感アップ！

対象　子ども（6か月〜1歳半）と保護者
時間　10:30〜

どなたでも

太極拳
ゆるやかに手足を動かす拳法を体験をしよう

対象　どなたでも
時間　11:00〜

パークで筋トレ
身近な公園で体を動かし、みんなで体力づくり

対象　どなたでも
時間　10:00〜

体力測定
握力や反復横とびで自分の運動年齢を知ろう

対象　6歳以上
時間　11:00〜／14:00〜

コーフボール「オランダ連携プロジェクト」
年齢性別を問わない、バスケットボールに似た競技です

対象　どなたでも
時間　13:00〜

骨盤＆姿勢エクササイズ
産後や加齢でゆがんだ体を改善するストレッチです

対象　どなたでも
時間　14:00〜

健康セミナー
「一生糖尿病にならない過ごし方」質問コーナーもあります

講師　友愛病院 水野医師
時間　10:30〜
事前申込

笑いヨガ
笑う体操とヨガの呼吸法で免疫力アップ！

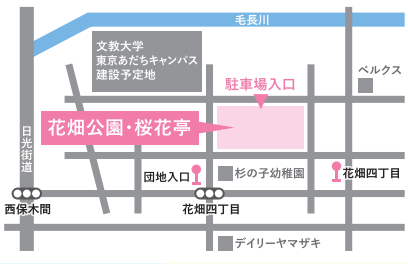
対象　どなたでも
時間　13:30〜

さんさんストレッチ
自宅でも簡単にできる転倒予防体操です

対象　どなたでも
時間　13:00〜

とれたて野菜＆麺販売
＊区内農家産のとれたて野菜
＊ヘルシー温かトロトロ麺

時間　11:00〜



事前申込 500円　事前申込 → 9/26（水）より受付開始
☎または桜花亭窓口（先着順）

もっと詳しい情報は　花畑公園・桜花亭　で、検索！

※ 雨天時はプログラムを変更し、桜花亭内で開催します
※ 公共交通機関をご利用ください

お問い合わせ　花畑公園・桜花亭
☎03-3885-9795

主催：花畑公園・桜花亭 指定管理者 足立桜花亭グループ
協力：ミズノスポーツサービス㈱／花畑地域学習センター
友愛病院／アイセイ薬局／足立区生物園

足立区