

どなたでも  
参加可能！



人命救助(CPR)体験

お気軽にご参加ください！

# スポーツの日 記念事業

10月13日 月/祝

「スポーツ」を心から楽しんで  
いただける場を提供します。

**参加費無料！**

[時間] 10:00～18:00

[場所] 東急ドレッセとどろきアリーナ  
(サブアリーナ他)

詳細は裏面をご確認ください。



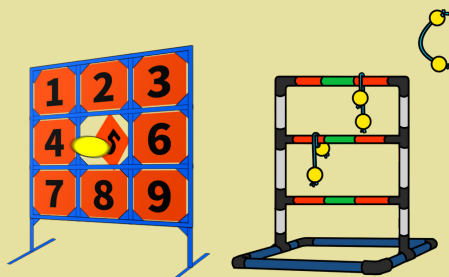
親子スポーツ



卓球開放



発表会



ニュースポーツ体験



体組成測定会



トレーニング



バスケットボール  
開放



ボディコンバット

東急ドレッセとどろきアリーナ  
【指定管理者】川崎とどろきパーク株式会社  
〒211-0052 神奈川県川崎市中原区等々力1-3  
<https://www.kawasaki-todoroki-park.co.jp/>



↑ HPはこちら ↑

お問い合わせ

044-798-5000

受付時間 9:00～20:00

## ★イベント概要★

開始15分前より  
受付いたします。

### 【サブアリーナ(3階)】

**親子スポーツ**（対象：3.4歳児と保護者／定員：30組）

◆10:00～10:45

親子で遊びながら運動能力を高めます。

※2020年10月14日～2022年10月13日生まれの方

※妊娠されている保護者様の参加はできません。

※お子様1名に対して保護者様1名での参加となります。

持ち物：室内履き・運動に適した服装・タオル・お飲み物

**ボディコンバット**（対象：中学生以上／定員：50名）

◆11:00～11:45

エネルギッシュな音楽に合わせて様々な格闘技の動きを行う

エクササイズ。ストレス発散やシェイプアップに！！

持ち物：室内履き・運動に適した服装・タオル・お飲み物

**人命救助(CPR)体験**（対象：どなたでも）

◆10:00～12:00

ダミー人形を用いた心肺蘇生(胸部圧迫)の体験ができます。

スタッフが人命救助に関しての大切なポイントを教えます。

持ち物：特になし

**発表会**（※事前申込制）

◆13:00～15:00 子供～大人まで幅広い年代層がダンスやバンド等を披露します。プログラムは当日会場にてご覧ください。

**卓球開放**（対象：どなたでも／定員32組/16卓）

◆16:00～18:00 家族や友達と自由に卓球を楽しめます。※混雑状況により時間制限を設ける場合がございます。

持ち物：室内履き・ラケット・ボール(ラケット・ボール貸出有※数に限りがございます)

**バスケットボール開放**（対象：小学生以上/定員30名）

◆16:00～18:00 初心者の方やブランクがある方でも、気軽にバスケットボールを楽しめます。

シューティングをメインとした個人練習です。※対面でのプレーはできません。

持ち物：室内履き・運動に適した服装・ボール ※ボールの貸し出しはございません。

### 【トレーニング室(2階)】

**トレーニング室無料開放**（対象：中学生以上）

◆9:00～21:30 各種トレーニングマシン、フリーウエイトゾーン、ストレッチスペース等を備え付けております。

持ち物：室内履き・運動に適した服装

### 【ロビー(1階)】

**Inbody(体組成計)無料測定会**（対象：6歳以上）

◆①11:00～12:00 ②13:00～14:00 ③14:00～15:00

先着順となりますのでご了承ください。

## サブアリーナ タイムスケジュール

A面（手前）

B面（奥）

10:00～12:00  
人命救助(CPR)体験  
ニュースポーツ体験

10:00～10:45  
親子スポーツ

11:00～11:45  
ボディコンバット

13:00～15:00 発表会

16:00～18:00  
バスケットボール開放

16:00～18:00  
卓球開放

**ニュースポーツ体験**（対象：どなたでも）

◆10:00～12:00 協力：川崎市レクリエーション連盟

室内ペタンク・ラダーゲッター・とばせ！みんなの

あそび玉！！(あそびの日 全国推奨プログラム) 等

持ち物：室内履き

## ニュースポーツとは？

ニュースポーツは、子どもから高齢者まで誰もがかんたんに楽しめます。

競技志向よりもレクリエーション的に行われることが多く、適度な運動量で、日頃の運動不足解消や健康の維持・増進として多くの方々に親しまれています。また、家族・地域での世代を超えたコミュニケーションづくりとしても取り入れられています。

協力：川崎市レクリエーション連盟