

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。



ボディコンバット



バスケットボール
開放



トレーニング



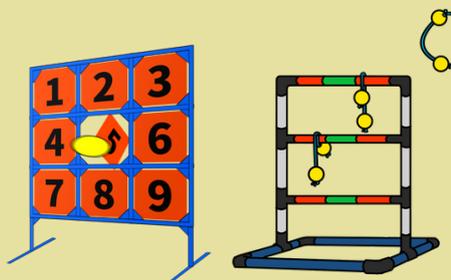
親子スポーツ



卓球開放



発表会



ニュースポーツ体験



体組成測定会

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★

【サブアリーナ(3階)】

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伝えます。
持ち物：特になし

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

各種ニュースポーツの体験ができます。
室内パタンク・ラダーゲッター・ディスクゲッター・とぼせ！
みんなのあそび玉！！(あそびの日 全国推奨プログラム)を実施。

親子スポーツ (対象：満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。
※2021年4月2日~2023年4月1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

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blank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

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

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