

# いちにの散歩

# ウォーキング教室

「ストレッチ」&「トレーニング」の特別レッスン付き！！  
いつもより効果的なウォーキングで美しく健康になるう♪



**500Kcal消費!!**  
※ 体重50kgの成人が2時間歩いた場合

ゴールの「大沢の里」を目指して  
往復約8~9kmのウォーキング！！



「水車」に「古民家」三鷹の歴史を感じられる  
自然豊かな大沢の里を散策！！



「ウォーミングアップストレッチ」&  
「コンディショニングトレーニング」



**2024年**  
**9月30日(月)**

## 第1回 歴史と自然を楽しむ 三鷹のふるさと「大沢の里」コース

**日程** 2024年9月30日(月) 9:30~12:30頃  
SUBARU 総合スポーツセンター集合・解散

**定員** 30名(最少催行人数:8名) 対象 高校生相当年齢以上  
※定員を超えた場合は、キャンセル待ちとして承ります。

**参加費** 1000円(税込)

**申込** 8月23日(金)~9月6日(金) 講座申込システムまたは往復ハガキ  
※ ホームページまたはスポーツ教室チラシを参照ください。



## 三鷹散策ウォーキング & 特別スポーツ教室

今回のウォーキングでは大沢の里の「水車」「古民家」を始め、新選組近藤勇の墓所「龍泉寺」など三鷹の歴史と自然が感じられる大沢の里エリアを目的地に市内を散策します。  
ウォーキング前には歩くのにおすすめの「ウォーミングアップ・ストレッチ」と「コンディショニング・トレーニング」の特別スポーツ教室も実施するお得なイベントです。



担当:セントラルスポーツ(株)  
上原 IR 他  
※担当IRは変更となる場合がございます

時間	スケジュール
9:15~9:30	SUBARU総合スポーツセンター 集合・受付
9:30~10:00	ウォーミングアップストレッチ & コンディショニングトレーニング
10:00~12:00	目的地:大沢の里へ向かってウォーキング ※ 11:00頃 目的地到着 現地散策・休憩後帰路
12:00~12:30 頃	SUBARU総合スポーツセンター 到着・解散 ※スケジュールは天候その他の理由により変更になる場合がございます。

SUBARU総合スポーツセンター ☎ 0422-45-1113 (9:00~21:30)



## いちにの散歩 《健康ウォーキング教室》 申込詳細

【教室内容】 「スポーツ教室」×「ウォーキング」 散歩を通して三鷹市の魅力を再発見すると共に、日々の健康づくりを行います。 歩くことに関連した「スポーツ教室」と「ウォーキング」セットになったお得な内容です。  
第1回は「大沢の里」を目的地とした約8～9kmのコース。「ウォーミングアップストレッチ」と「コンディショニングトレーニング」を実施の後、三鷹の歴史と自然が感じられるエリアを散策します。  
第2回は「井の頭公園」を目的地とした約7～8kmのコース。 秋の訪れを感じながら都会の大自然や玉川上水近辺を散策します。「アフターケアストレッチ」をウォーキング後に実施します。

【実施日程】 第1回 2024年9月30日(月) 9:30～12:30 頃 (大沢の里コース)  
第2回 2024年11月3日(日) 9:30～12:30 頃 (井の頭公園コース)

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、汗拭き用タオル、飲み物、日よけのキャップ等

【申込期間】 8月23日(金)～9月6日(金)

【申込方法】 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキ  
・申込人数が定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。  
・往復ハガキの場合は、上記申込期間内に届くように(必着)お申し込みください。

【抽選発表】 9月12日(木) 申込時に登録いただいたメールアドレスに通知いたします。

【正式申込】 9月14日(土)～9月22日(日) 10:00～17:00  
※SUBARU 総合スポーツセンター地下1階特設受付にて正式申込(支払)をお済ませください。  
上記期間内にご入金いただけない場合は、自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。

### ◆手続き時必要なもの

- ・参加費…SUBARU 総合スポーツセンター内の券売機にてお支払いいただきます。  
取扱いは現金又は交通系 IC のみとなります。
- ・口座情報のわかるもの…中止となった場合の返金は、振込返金とさせていただきます。受講申込書に振込先口座のご記入のご協力をお願いいたします。振込先口座のご記入に当たっては、  
①金融機関番号(金融機関コード) ②支店番号(支店コード) ③預金種目 ④口座番号  
⑤口座名義が必要となります。

### ◆応募時の注意

- ①現在治療・服薬中の方又は過去に入院や手術が必要な大きなケガや病気(心臓病・脳血管疾患・気管支喘息・高血圧症てんかん・ひきつけなど)にかかった方は、医師と相談のうえ、受講申込書にご記入ください。  
必要により診断書の提出を求める場合や教室へのご参加をお断りする場合がございます。
- ②教室開始後であっても、インストラクターの判断により、ご参加をお断りする場合がございます。

### 【雨天時の対応】

中止決定は各開始時刻の1時間前です。中止の場合は、SUBARU 総合スポーツセンターのホームページ及びX(旧 Twitter)にてお知らせいたします。雨天による事前中止は全額ご返金いたします。  
イベント開始後、途中で雨天中止となった場合、以下のように対応させていただきます。  
・屋内でのスポーツ教室のみ実施し、参加費の50%をご返金いたします。

### 【キャンセルについて】

手続き完了後の自己都合による返金、講座の変更・譲渡はできませんので予めご了承ください。



講座申込システム



SUBARU総合スポーツセンター



X (旧 Twitter)

お問い合わせ: SUBARU 総合スポーツセンター0422-45-1113 (9:00～21:30)

主催: (公財)三鷹市スポーツと文化財団 / 担当: セントラルスポーツ(株)