



健康

# ウォーキング教室



# 健康×歴史

## 筋膜ほぐし教室

## & 新川(仙川浴い) を散策!

仙川平和公園や天神山遺跡など  
見どころ盛りだくさん

# 2025年2月22日(土)

### 三鷹の歴史を歩いて偲ぶ 新川(仙川浴い)コース

日程 2025年2月22日(土) 9:30~12:30頃

集合・解散 SUBARU 総合スポーツセンター

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 1,000円(税込)

応募期間 11月15日(金)~11月29日(金)  
※定員に空きがある場合は、教室実施日の7日前までご応募可能となります。

応募方法 講座申込システムまたは往復ハガキ  
※二次元コードをスマートフォンなどで読み込むと講座申込システムにアクセスできます。  
※お申込み方法の詳細は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。



### セントラルスポーツインストラクターと一緒に! 三鷹散策ウォーキング&特別スポーツ教室

三鷹の歴史を偲ぶ“仙川平和公園”や“天神山遺跡”などを散策する見どころ盛り沢山のコースです。ウォーキング前には身体を動きやすくする【筋膜ほぐし教室】を実施します。代謝の落ちやすい冬に、筋膜をほぐして代謝UP! 沢山歩いて身体をポカポカにしましょう。



※雨天の場合は、9:30より屋内で【筋膜ほぐし教室(30分)】のみ実施し、ウォーキングは中止となります。ホームページ等でのお知らせはございませんので、当日集合時にお知らせいたします。この場合、参加費の50%をご返金いたします。

時間	スケジュール
9:15~9:30	SUBARU総合スポーツセンター1F軽体操室 集合・受付
9:30~10:00頃	筋膜ほぐし教室(30分)
10:00~12:15頃	新川(仙川浴い)散策
12:15~12:30頃	SUBARU総合スポーツセンター1F軽体操室 到着 クーリングダウン後、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

## 《健康ウォーキング教室》 申込詳細

【教室内容】 「ウォーキング」と「スポーツ教室(ストレッチ・歩き方講座など等)」を組み合わせ、三鷹市の魅力を再発見するとともに、楽しみながら日々の健康づくりに繋がる運動を行う教室です。  
三鷹の歴史が残る新川(仙川沿い)を散策します。(約6km)“仙川平和公園”や“天神山遺跡”など見どころ盛り沢山のコースです。ウォーキング前には身体を動きやすくする【筋膜ほぐし教室】を実施します。

※雨天時の対応 雨天の場合は、9:30 より屋内で【筋膜ほぐし教室(30分)】のみ実施し、ウォーキングは中止となります。ホームページ等でのお知らせはございませんので、当日集合時にお知らせいたします。  
この場合、参加費の50%をご返金いたします。

【実施日時】 2025年2月22日(土) 9:30~12:30頃 【新川(仙川沿い)コース】

【集合・解散】 SUBARU 総合スポーツセンター1F 軽体操室

【定員・対象】 定員:30名(最少催行人数8名) / 対象:高校生相当年齢

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、汗拭き用タオル、飲み物、雨具、防寒具等

【応募期間】 11月15日(金)~11月29日(金)  
※定員に空きがある場合は、教室実施日の7日前までご応募可能となります。

【応募方法】 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、上記応募期間内に届くように(必着)ご応募ください。  
※2024年10月より郵便料金に変更されていますのでご注意ください。(126円→170円)

【抽選発表】 12月6日(金) 応募時に登録いただいたメールアドレスに通知いたします。

【正式手続】 12月7日(土)~12月15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手続(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(1,000円<sup>税込</sup>)…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けます。  
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…雨天時の返金は、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・ひきつけ等)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教室の内容により、お客様の参加が難しい(他の参加者に迷惑がかかるなど)と担当インストラクターが判断した場合、ご参加をお断りすることがあります。

### 【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)