



健康ウォーキング & スポーツ教室

健康×観光



現地解散のため、解散後は
お食事や観光を楽しめます

青空ストレッチ&深大寺エリアを散策！ 2026年11月19日(木)

👉 長い歴史を持つ「深大寺」と自然豊かな
「神代植物公園(無料エリア)」コース 👉

日程 2026年11月19日(木) 9:30~12:30頃
※9:15受付開始

集合：SUBARU 総合スポーツセンター 1F軽体操室
解散：深大寺

定員 30名(最少催行人員:8名) 対象 高校生相当年齢以上
※定員を超えた場合は抽選となります。

参加費 1,000円(税込)

応募期間 8月22日(土)~9月4日(金)
※応募・正式手続き(支払い)は、定期スポーツ教室と同日程で実施します。
※定員に空きがある場合は、2次募集をおこないます。

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等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！



約1,300年の長い歴史を持つ“深大寺”を
目的地に、約5kmをウォーキング。途中、
紅葉広がる神代植物公園(無料エリア)の
芝生の上で【青空ストレッチ教室】を実施しま
す。広い空の下、歩いて動きやすくなった
身体をのびのびと動かしましょう。

※雨天の場合は、9:30より屋内で【ストレッチ教室(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
9:30~11:30頃	ウォーキング・青空ストレッチ教室(30分)
11:30~12:30頃	深大寺散策
12:30 頃	現地(深大寺)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&スポーツ教室》 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。紅葉が美しい“深大寺”を目的地とする、約 5km のコースです。神代植物公園(無料エリア)の芝生の上で【青空ストレッチ教室】を実施します。現地で解散するので、解散後は昼食や買い物など観光を楽しめます。
- ※雨天時の対応 雨天の場合は、9:30 より屋内で【ストレッチ教室(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】 2026 年 11 月 19 日(木) 9:30~12:30 頃 (9:15 受付開始)
- 【集合・解散】 集合:SUBARU 総合スポーツセンター1F 軽体操室 / 解散:深大寺
- 【定員・対象】 定員:30 名(最少催行人員8名) / 対象:高校生相当年齢以上
- 【持 ち 物】 汗拭き用タオル、飲み物、雨具、防寒具等
※動きやすい服装・歩きやすい靴でお越しください ※室内履きは必要ございません
- 【応募期間】 8 月 22 日(土)~9 月 4 日(金)
※定員に空きがある場合は、2次募集をおこないます。
- 【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。
- 【抽選発表】 9 月 11 日(金) ※抽選結果は講座申込システムでご確認ください。
- 【正式手続】 9 月 12 日(土)~9 月 20 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(支払い)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。

◆手続時必要なもの

- ・参加費 1,000 円(税込)…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・交通系 IC・みたか地域ポイントのみとなります。
- ・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もございます。
- 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。

【キャンセルについて】

手続完了後、お客様都合による返金、講座の変更・譲渡はできませんので予めご了承ください。

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)



SUBARU 総合
スポーツセンター