

2019
10/14

月・祝

体育の日 記念イベント

一部事前予約制

2019年9月20日(金)10時～
お電話にて受付

持ち物

体育館シューズ、運動できる服装
(任意:水筒、タオル)

体育の日記念イベントとして、様々なスポーツやレッスン等を行います!この機会にカルッツかわさきへご来館ください!!
全て無料でご参加いただけます!

12:30～13:30 / 14:00～15:00

見学自由

元オリンピック
選手による

体操教室

元オリンピック選手による、マット運動のデモンストレーションやレッスンを受けて頂けます。

講師 鶴見虹子さん(元オリンピック選手)

時間 ①12:30～13:30 (対象:小学1年生～小学3年生)
②14:00～15:00 (対象:小学4年生～小学6年生)

場所 カルッツかわさき
大体育室

定員 各回30名

事前
予約制



9:45～10:45 / 11:00～12:00

川崎ブレイブサンダース U8/U12 バasketボール クリニック

事前
予約制

バスケットボールクリニック B1リーグで活躍する川崎ブレイブサンダースのバスケットボール教室を行います。

時間 ①9:45～10:45 (対象:4歳～8歳)
②11:00～12:00 (対象:9歳～12歳)

場所 カルッツかわさき 小体育室 定員 各回30名

12:05～ / 14:40～ / 17:40～

U13/U15/OPEN Basketボール大会

事前
予約制

時間 ①12:05～14:35 (対象:13歳以下の5名以上で構成)
②14:40～17:35 (対象:15歳以下の5名以上で構成)
③17:40～21:00 (対象:5名以上で構成)

場所 カルッツかわさき 小体育室

定員 各回3チーム

※大会に関して、試合のないチームはTO3名、審判1名を出していただきます。



10:00～12:00

大会参加者
以外も参加可

日本を代表する
ウルトラランナーによる

川崎国際多摩川マラソン 対策教室(座学・実技)

ハーフマラソンを走るための練習方法を伝えます。

講師 能城秀雄さん

対象 中学生以上 定員 30名

場所 座学:研修室、実技:多摩川(天候により変更)

持ち物 走れる服装、ランニングシューズ

10:00～12:00 (受付
～11:30)

体力テスト会

今年も、体力テスト会を開催します。運動のきっかけづくりに、体力テスト会に参加してみませんか。

握力 上体起こし
長座体前屈 反復横飛び ほか

対象 川崎市在住・在勤・在学の
20歳～79歳の方

13:30～15:00

カローリング・ ボッチャ体験会

カローリング

ボッチャ



場所 カルッツかわさき 大体育室

お問合せ 川崎市役所地域振興課

TEL.044-201-3231 FAX.044-201-3209

体組成測定会や親子レッスン、卓球・バドミントンのスポーツデーなども開催します。タイムスケジュールは裏面へ

事前予約・お問合せ カルッツかわさき スポーツ施設担当 TEL.044-222-5211 (受付時間:9:00～21:30)






体育の日 記念イベント

一部予約制

すべて参加費無料

タイムスケジュール

体育の日記念イベントとして、様々なスポーツやレッスン等を行います！ ※動きやすい服装、室内履きをご持参ください。

	大体育室	大体育室	小体育室	武道室	研修室	弓道場	トレーニング室	健康相談室
9:00								体組成測定会 9:00～11:00 20名
9:30		太極拳 9:30～10:30 (16歳以上) 80名	★川崎プレイブ サンタース クリニック 9:45～10:45	よちよち親子・元気ファミリー 9:45～10:45 (1～3歳のお子様と保護者) 15組	★日本を代表する ウルトラランナー 能城秀雄による 川崎国際多摩川マラソン 対策教室 10:00～12:00			
10:00	★川崎区 体力テスト会 10:00～12:00 受付 10:00～11:30		★川崎プレイブ サンタース クリニック 11:00～12:00	わんぱく親子・体操名人 11:00～12:00 (2歳半～小学校低学年の お子様と保護者) 15組				
10:30								
11:00								
11:30								
12:00						体育の日 弓道大会	個人利用 無料開放	
12:30		★元オリン ピック選手 による 体操教室 ①12:30～13:30 ②14:00～15:00	★U13 バスケ大会 12:05～14:35			9:00～17:15		
13:00				エアロピクス初級 13:00～14:00 骨盤調整エクササイズ 14:15～15:15 グループファイト 15:30～16:30 ヨーガ 16:45～17:45 (16歳以上) 各40名	★各種測定会 〈ワットバイク〉 〈握力〉等 13:00～18:00	※川崎弓道会 主催		体組成 測定会 14:00～16:00 20名
13:30	★カローリング・ ボッチャ 体験会 13:30～15:00							
14:00								
14:30								
15:00			★U15 バスケ大会 14:40～17:35				個人利用 無料開放	
15:30								
16:00								
16:30								
17:00							個人利用 無料開放	
17:30	スポーツデー 無料開放 〈バドミントン4面〉 〈卓球16台〉 17:00～21:00 開始30分前より 地下1階にて受付開始 ※ラケット・球・ シャトルは持参	★OPEN バスケ大会 17:40～21:00						体組成 測定会 18:00～20:00 20名
18:00								
18:30								
19:00							利用方法は こちらから ご確認ください。 もしくは お問合せ ください。▼ 	
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

★詳細は表面をご覧ください。

交通のご案内

【電車】 JR川崎駅・京急川崎駅より
徒歩15分

【バス】 川崎駅東口バスターミナルより
乗車5分
「教育文化会館前」下車すぐ

○川崎市営バス
(系統番号: 川04・川05・川07・川10・川13・川15)
○臨港バス(系統番号: 川02・川03)

主なバス乗り場: 11 12 13 14 15



川崎駅東口拡大図 ※----- は徒歩ルートです。



<http://culttz.city.kawasaki.jp/>

〒210-0011 川崎市川崎区富士見1-1-4
(開館時間 9:00～21:30)

☎044-222-5211 (代表)