

2019  
10/14

月・祝

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

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！この機会にカルツ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 カルツツかわさき 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バスケットボール クリニック

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 カルツツかわさき 小体育室

定 員 各回30名

事前  
予約制

10:00～12:00

日本を代表する  
ウルトラランナーによる

大会参加者  
以外も参加可

## 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に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 ～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

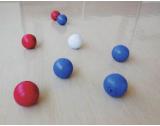
対 象 川崎市在住・在勤・在学の  
20歳～79歳の方

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 カルツツかわさき 大体育室

お問合せ 川崎区役所地域振興課

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

カルツツかわさき スポーツ施設担当 TEL.044-222-5211 (受付時間:9:00～21:30)

2019  
10/14  
月・祝

# 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

一部予約制

すべて参加費無料

※動きやすい服装、室内履きをご持参ください。

★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

○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。



# カルッツかわさき

川崎市スポーツ・文化総合センター

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

<http://caittz.city.kawasaki.jp>  
〒210-0011 川崎市川崎区富士見1-1-4

TEL-0811 川崎市川崎図書  
(開館時間9:00~21:30)  
FAX-0811-888-5811