

2022
10/9-10
日 月・祝

わくわく秋まつり

～文化&スポーツフェスタ～

TICKET 1枚 500円

FREE チケット不要

10:00-15:00

子どもも大人もみんな楽しんで!

会場 川崎市民プラザ

10/9
日

柔軟性を高める

ヨガストレッチ

身体をしっかりほぐし、気持ちよくストレッチ感を味わえるポーズを取ります。

時間 10:30-11:30 定員 30名



ボディコンバット マスタークラス

格闘技の動きをベースにした有酸素運動プログラムです。

時間 11:00-12:00 定員 50名



STAGE

チアリーディングショー & キッズダンス発表

高校生によるフレッシュでさわやかなチアリーディングと、キッズたちによる可愛いダンスをお楽しみください。

時間 12:15-12:40

出演 チア：川崎市立高津高等学校 他
ダンス：キッズダンススクール



身体スッキリヨガ

ヨガのポーズを使って、関節周りを広げます。

時間 12:45-13:45 定員 45名

ストリートサッカー体験

サッカーの原点ともいえるストリートサッカー。少人数で得点を競いあう競技です。気軽に体験してみよう!

料金 ①13:00-14:00
②14:00-15:00

定員 各回20名

講師 一般社団法人日本ストリートサッカー協会



食べながら痩せる!

ダイエットセミナー

現役ボディビルダーがダイエットのコツを伝授します。

時間 13:30-14:15 定員 15名

ボディバランス マスタークラス

ヨガをベースに太極拳やピラティスの動きも取り入れた、誰にでも参加できるプログラムです。

時間 14:00-15:00 定員 45名



両日
開催

レザークラフト体験

本物の革に刻印を打って、小物を作成! お気に入りの一つを作ろう!

時間 ①10:30-11:10 ②11:30-12:10
③13:00-13:40 ④14:00-14:40

定員 各回6名

講師 革やさん
(レザーソムリエ)



アート書道体験

芸術の秋、好きな言葉、文字、季節を自由に表現して遊びましょう。

時間 ①10:30-11:10 ②11:30-12:10
③13:00-13:40 ④14:00-14:40

定員 各回10名

講師 松山あつこ (書家、デザイナー)



ReCuA Therapy Room (マッサージ)

身体の調子が良い! に本気で向き合う本格サロンです。

時間 終日



貴房 (似顔絵)

プロのイラストレーターが鉛筆 & 色鉛筆を使ってデッサン調の似顔絵をお描きします!

時間 終日 出店 貴房



セルフ体力測定

大人には懐かしの「体力測定」。数種目にトライして今の体力を知ろう! 親子で参加してね。

時間 終日



10/10
月・祝

親子でヨガ

小さなお子様でも参加できる、簡単なパートナーヨガで運動不足を解消しましょう。

時間 10:30-11:30 定員 15組 (30名)

対象 3歳以上



ボディパンプ マスタークラス

バーベルを使って全身を鍛える筋力プログラムです。

時間 11:00-12:00 定員 20名



STAGE

ミニコンサート

洗足学園音楽大学の卒業生による迫力ある金管五重奏をお聴きください!

時間 12:15-12:45

出演 Brass Quintet Monolith



ボッチャ体験

パラリンピック競技として今注目の「ボッチャ」。年齢や性別関係なく一緒に楽しむことができます。

時間 13:00-15:00

対象 3歳以上



くつした いれ競争

玉入れのようにくつしたをカゴに入れて対決! みんなで参加してみよう!

時間 ①13:30- ②13:50-
③14:10- ④14:30-
結果発表 14:50-



キッチンカー

10/9
日

両日
開催

10/10
月・祝

MT SMILE

タイ料理と
創作アジア料理



ルアナイナ

ホットドッグ



TAT KEBAB

ケバブ



申込方法

当日、屋内広場特設受付にて回数券を販売!

10/9-10/10 10:00~13:45

1枚 500円

5枚 2,000円

オススメ!

※2日間有効。払い戻し不可。
※回数券が2枚必要なワークショップもあります。
※レザークラフト体験、アート書道体験は当日予約制(先着)
※定員に達し次第、販売終了。

TICKET

主催



川崎市民プラザ

(指定管理者:川崎みらい創造グループ)

問合せ:川崎市民プラザ

電話 044-888-3131

〈1日目〉2022.10.9(日)

会場	屋内広場	体育館	セミナールーム	会議室209~211	ふるさとコーナー		屋内広場
		※室内用運動靴をお持ちください。		セルフ体力測定	★当日予約制(先着) レーザークラフト体験 対象：小学生以上	★当日予約制(先着) アート書道体験 対象：小学生以上	終日開催 リキュアセラピールーム(マッサージ) 貴房(似顔絵)
10:00	予約・販売開始 10:00-13:45			回数券販売：屋内広場 特設受付			 <p>10月9日イベント詳細</p> <p>Kidsが遊べる フリースペースも あるよ!</p>
10:30	10:30-11:30 柔軟性を高める ヨガストレッチ 対象：大人				①10:30-11:10	①10:30-11:10	
11:00		11:00-12:00 ボディコンバット マスタークラス 対象：大人					
11:30					②11:30-12:10	②11:30-12:10	
12:00	12:15-12:40 チアリーディング ショー& キッズダンス発表						
12:30							
13:00	13:00-14:00 ストリート サッカー体験① 対象：どなたでも	12:45-13:45 身体スツキリヨガ 対象：大人			③13:00-13:40	③13:00-13:40	
13:30			13:30-14:15 ダイエットセミナー 対象：大人				
14:00	14:00-15:00 ストリート サッカー体験② 対象：どなたでも	14:00-15:00 ボディバランス マスタークラス 対象：大人			④14:00-14:40	④14:00-14:40	
14:30							
15:00							

〈2日目〉2022.10.10(月・祝)

会場	屋内広場	体育館	セミナールーム	会議室209~211	ふるさとコーナー		屋内広場
		※室内用運動靴をお持ちください。		セルフ体力測定	★当日予約制(先着) レーザークラフト体験 対象：小学生以上	★当日予約制(先着) アート書道体験 対象：小学生以上	終日開催 リキュアセラピールーム(マッサージ) 貴房(似顔絵)
10:00	予約・販売開始 10:00-13:45			回数券販売：屋内広場 特設受付			 <p>10月10日イベント詳細</p> <p>Kidsが遊べる フリースペースも あるよ!</p>
10:30	10:30-11:30 親子でヨガ 対象：3歳以上と保護者				①10:30-11:10	①10:30-11:10	
11:00		11:00-12:00 ボディパンプ マスタークラス 対象：大人					
11:30					②11:30-12:10	②11:30-12:10	
12:00	12:15-12:45 ミニコンサート Brass Quintet Monolith						
12:30		1回20分 ペアで参加 3歳～ ※0~2歳は 大人が抱っこで 参加可能					
13:00					③13:00-13:40	③13:00-13:40	
13:30	くつしたいれ競争 ①13:30- ②13:50- ③14:10- ④14:30-	13:00-15:00 ボッチャ体験 対象：3歳～					
14:00					④14:00-14:40	④14:00-14:40	
14:30							
15:00	14:50- 結果発表						

※「対象：大人」のものは16歳以上対象。

※スポーツワークショップへご参加の方は動きやすい服装でお越し下さい。

※ヨガマット持参可。(貸出有)

川崎市民プラザ

〒213-0014 神奈川県川崎市高津区新作 1-19-1

☎044-888-3131

<https://www.kawasaki-shiminplaza.jp>

E-mail: info@kawasaki-shiminplaza.jp

[開館時間]9:00~21:30※ [休館日]年末年始ほか

※感染症対策に伴い変更になる場合がございます。

最新情報はホームページをご確認ください。

駐車場:103台 ※施設利用者は6時間まで無料

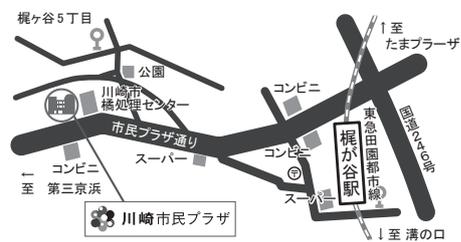
東急田園都市線「梶が谷駅」から

- 市バス4番のりば(溝23系統)
溝の口駅南口行き乗車(約5分)→市民プラザ下車
- 梶が谷駅より徒歩(約15分)

東急田園都市線「溝の口駅」

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」から

- 市バス溝の口駅南口1番のりば(溝23系統)
梶が谷駅行き乗車(約10分)→市民プラザ下車



2022.10.9-10