



大人から子どもまで健康的に、みんなで楽しめる！

第2回

HANEDAオアシス

～羽田空港公園予定地おためしパーク～

10 / 21 ▶ 22

SAT

SUN

時間 9:30～15:00

場所 京浜急行電鉄空港線、東京モノレール
「天空橋駅」直結羽田イノベーションシティ前

駐車場はありませんので、自動車でのご来場はご遠慮ください。
バス・電車・自転車等をご利用をください。

雨天中止

【1部】 9:30～10:30
【2部】 11:00～12:00
【3部】 14:00～15:00

子ども（4歳～6歳） じてんしゃ教室

日本最軽量クラスのキッズバイクで、遊びながら自転車の運転と安全のスキルを身に付けます。

定員／10名（各回・事前予約制）



参加費
無料

12:30～14:00

私の散走 （さんそう）入門

自転車のルールマナーを学びながら散歩のようにゆったりと大田区の魅力を再発見する自転車の楽しみ方です。

定員／5名（事前予約制）



参加費
1,000円

10:00～15:00

健康パーソナル相談 トレーニング教室

健康の専門家、看護師による自分で出来るトレーニングメニューや自宅で出来るセルフケアなど、個別相談も行います。



参加費
無料

フードブースや、ボードゲームもあるよ！

●五兎家itsutoya

添加物や農薬の不使用等、また、身体にも有用とされる食材を様々なメニューでご提供しています。



●大田区若者会議

年齢制限なし。
大人（大学生）と一緒に楽しめます。



HANEDAオアシス



散走ネットワーク
noteイベント情報QR

●お問合せ先：大田区空港まちづくり課

TEL 03-5744-1650

イベントの詳細、天候による開催可否については、散走ネットワークのウェブサイトをご参照ください！

<https://note.com/sansolife/n/n7edca40187a6>

●主催：大田区

●協力：（順不同）UR都市機構、大田区商店街連合会、大田区若者会議、五兎家itsutoya、（一社）NURSE、ユニオン、ライトウェイプロダクツジャパン（株）、一般社団法人散走ネットワーク、（株）springpc

子どもじてんしゃ教室 概要 ※事前予約制

ペダル付き自転車未経験もしくは練習中のお子さまを対象に、ペダルを外した自転車 ZIT（ジット）を使って、お友達と夢中になって遊びながら『バランス感覚』やキケン回避する『反射神経』を楽しく身に付けます。

【集合・受付時間】 1回目：9時00分～、2回目：10時30分～、3回目：13時30分～
*変更になる場合があるので、事前に下記のイベントサイトをご確認ください。



【プログラム】 各回60分（準備説明含む）
（一部）9時30分～10時30分 （二部）11時00分～12時00分 （三部）14時00分～15時00分

【対象】 4歳～6歳 ペダル付き自転車未経験もしくは練習中のお子さま
*対象身長：100cm～115cm

【参加費】 無料

【定員】 各回10名（事前予約制）

<注意事項>

- ・事前予約制。空き枠がある場合のみ当日参加可能です、当日直接会場にてお申込みください。
- ・開始30分前にお越しいただき、保護者の方には同意書にサインをお願いします。
- ・開始時間にお越しにならない場合は、キャンセル扱いとなります。
- ・身長によって、ご用意している自転車が合わない場合は参加をお断りする場合があります。

【使用機材】

自転車が上手く乗れるようになるには機材の性能が重要なため、今回は、ライトウェイプロダクツジャパン（株）様のご協力により、軽量・高性能なスポーツ自転車 ZIT（ジット）をご用意しています。

私の散走（さんそう）入門 概要 ※事前予約制

「散走」とは、自転車でのんびり、ゆったり、散歩をするように「α-何か」を楽しむ。自分の好きなペースで気ままに、自転車で散歩することを「散走」と呼んでいます。「スポーツ自転車に乗ってみたいけど操作がわからない・・・」「交通ルールが良くわからず、一人では車道を怖くて走れない・・・」など、初めての方でも気軽に体験することができます。

【集合・受付時間】 12時00分～ 開催時間：12時30分～14時00分

【プログラム】 90分（散走ワークショップ30分、自転車ルールマナー30分、散走実走30分）

【対象】 自転車に乗車できる方 *対象身長：145cm～175cm

【参加費】 1,000円 【定員】 5名（事前予約制）

【使用機材】 シマノ内装11段変速アルフィーネ Di2搭載 クロスバイク



健康パーソナル相談・トレーニング教室 概要

身体をほぐすエクササイズや、睡眠前に効果的なストレッチケア等、自宅でもできる身体のメンテナンスや日常生活に必要な筋力トレーニング方法を理学療法士の星田さんにレクチャーいただきます！さらに、親の介護や、生活習慣病、育児や出産に至るまで、一般社団法人NURSEメンバーの看護師が個々のお悩みに対応できるようコーナーを設けています。参加費無料です。

*（一社）NURSEとは、看護師一人一人の自立と、看護師の社会的価値を創造するために日々活動する看護職団体です。人々の健康を守るプロフェッショナルとして、社会に貢献する活動へと広がっています。



大人（大学生）と一緒に楽しもう！青空ボードゲーム

みんなが知っているものや知らないもの（！？）まで、青空の下、ボードゲームを楽しみませんか？他にも、トランプやUNOなどのカードゲームや、誰でも楽しめるジェンガなど参加費無料で、年齢制限はありません。初めてのボードゲームでも、遊び方は大学生が教えてくれます。一人でも参加できます。色んなボードゲームを通して年齢に関係なく地域住民の交流を促進し、世代間や地域コミュニティの結びつきを創出します。



*「大田区若者会議」とは、大田区にゆかりのある29歳以下のメンバーが集まった団体です。若者のユニークな視点で盛り上げるべく、日々活動しています。

【事前予約方法】

子どもじてんしゃ教室と私の散走入門は下記の散走ネットワークのウェブサイトの申込みフォームからご予約ください。 <https://note.com/sansolife/n/n7edca40187a6>



『このチラシは、再エネ100%の電力で使用済の紙を区役所内で再生したものです。』

散走ネットワークnote
イベント情報QR