

令和元年9月23日(月・祝)に

# 楽しく学べる公園 広町みらい公園 Hiromachi mirai Park

## が開園します!

### 開園イベント

#### 開園式典

時間 ● 10:00~12:00終了予定

中野区主催の式典です。一般の方も観覧できます。

区長のあいさつのほか、南台小学校の生徒による音楽演奏や  
弥生六南台町会の有志によるダンス披露もあります。



### 花のタネ プレゼント

(先着1,000名様/お一人様1つ)

配布時間 ● 9:00~

なくなり次第、終了



### フラダンスショー

見ても、一緒に踊っても  
楽しいフラダンスのステージです。

時間 ● 13:00~13:30

場所 ● 多目的広場

### ハーブ苗の 植え付け体験

時間 ● 13:30~

なくなり次第、終了



### ケータリング



クレープやホットドック、  
富士宮やきそばなど、  
軽食が楽しめます。

### 講座紹介と予約受付会

10月から始まる、各種講座の講師紹介や実際に作る作品の  
展示を行います。同時に先着順で講座の予約もできます。

時間 ● 13:30~16:00 場所 ● 体験学習棟2階口ビエ

### Sports 運動・スポーツ

#### フラダンス

#### 10/24(木)・11/6(水) 大人向けのやさしい フラダンス

有酸素運動でもある  
フラダンスで心も体も  
リフレッシュ!  
どんな方でも無理なく、  
笑顔で楽しめます!

参加費 ● 1,000円

時間 ● [10/24] 14:00~15:00  
[11/6] 10:00~11:00

講師 ● アロヒラニ高橋  
(カバフラオ・マヘアラニインストラクター)

定員 ● 30名(最少催行人数5名)

対象 ● 女性限定

持ち物 ● 動きやすい服装でお越しください。  
パウスカートをお持ちの方は持参ください。



#### 10/26(土)・12/1(日) 親子フラダンス

フラダンスを通して、  
愛や優しさに  
触れながらアロハの  
心と笑顔で、  
親子で楽しく  
踊りましょう!

参加費 ● 1,500円/組

時間 ● 11:00~12:00

講師 ● アロヒラニ高橋  
(カバフラオ・マヘアラニインストラクター)

定員 ● 15組30名(最少催行人数3組)

対象 ● お子様は4歳以上(小学生まで)

持ち物 ● 動きやすい服装でお越しください。  
パウスカートをお持ちの方は持参ください。



#### 11/14(木)・12/5(木) キッズフラダンス

ハワイアン音楽に  
合わせ、リズム感や  
大切な笑顔  
を育てていきます。  
お子様が心豊かに  
楽しめる  
レッスンです。

参加費 ● 800円

時間 ● 16:00~17:00

講師 ● アロヒラニ高橋  
(カバフラオ・マヘアラニインストラクター)

定員 ● 30名(最少催行人数5名)

対象 ● 4歳以上(小学生まで)

持ち物 ● 動きやすい服装でお越しください。  
パウスカートをお持ちの方は持参ください。



#### アウトドアヨガ

#### 10/27(日)・11/17(日)・12/15(日) モーニングパークヨガ① 強度★

こちよい公園の緑と風を感じながら、日々  
感じるストレスや疲れを解放し、気持ちよい  
呼吸と動きで体の巡りもよくなっていきます。  
ヨガ初体験の方も大歓迎です。※雨天時屋内

参加費 ● 1,000円 時間 ● 9:30~10:30

講師 ● ikumi(ヨガインストラクター・IHTA認定講師・RYT200)

定員 ● 20名 対象 ● どなたでも

持ち物 ● 飲み物(お水・お茶など)・動きやすい服装(Tシャツや  
ジャージでもOK)・汗拭き用タオル・ヨガマットまたは  
バスタオル・帽子など日よけアイテム(必要であれば)



#### 10/27(日)・11/17(日)・12/15(日) モーニングパークヨガ② 強度★★

寝ている間に凝固まった体をゆっくりとほぐし、心地  
よく伸びを感じながら動いていきます。代謝もよくなり  
すっきりリフレッシュ効果も期待できます。  
※雨天時屋内

参加費 ● 1,000円 時間 ● 11:00~12:00

講師 ● ikumi(ヨガインストラクター・IHTA認定講師・RYT200)

定員 ● 20名 対象 ● どなたでも

持ち物 ● 飲み物(お水・お茶など)・動きやすい服装(Tシャツや  
ジャージでもOK)・汗拭き用タオル・ヨガマットまたは  
バスタオル・帽子など日よけアイテム(必要であれば)

#### 健康体操(シニア向け)

#### 10/16(水)・11/20(水) 何歳からでも 「はじめてヨガ」

健康とリラクゼーションを実感する、  
初めての方でもできるヨガ教室です。  
骨盤引き締めや足腰強化、腸の活性と  
呼吸法によるリラクゼーションを実施します。

参加費 ● 800円

時間 ● ①11:00~12:00  
②13:30~14:30

講師 ● 田中めゆ  
(公財)日本健康スポーツ連盟 所属指導者

定員 ● 30名

持ち物 ● 飲み物(お水・お茶など)・動き  
やすい服装(Tシャツやジャ  
ージでもOK)・汗拭き用タオル・  
ヨガマットまたはバスタオル



#### 10/28(月)・11/18(月) らくらく筋トレ教室

中高年向けの筋トレ教室。家でもできる  
簡単、楽しい筋トレ運動です。下半身や  
体幹を鍛えることで、肩こりや腰痛を予  
防し、転ばない身体作りを目指す教室です。

参加費 ● 800円

時間 ● ①11:00~12:00  
②13:30~14:30

講師 ● 堀江恭子  
(公財)日本健康スポーツ連盟 所属指導者

定員 ● 30名 持ち物 ● 室内履き



#### 12/2(月)・12/16(月) きれいになるカラダ作り

お腹や骨盤、二の腕引き締めて、正しい  
姿勢を整えて、さあ歩きましょう!

参加費 ● 800円

時間 ● ①11:00~12:00  
②13:30~14:30

講師 ● 堀江恭子  
(公財)日本健康スポーツ連盟 所属指導者

定員 ● 30名  
持ち物 ● 室内履き

