

メイン競技 第1エリア

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまでどなたでもゆるやかに楽しめるエリアです。

手話通訳さんが来てくれます。ホワイトボードなど筆談での対応もできますので必要な方は、スタッフにお声がけ下さい。

● 10:00~ **当日参加OK**
ごあいさつ・ブース紹介

● 10:10~ **当日参加OK**
あらみん体操
by 荒川区健康推進課



エアロビ・筋トレ・ストレッチ・バランス要素がギュギュッと詰まった5分間のオリジナル体操です。

● 10:20~ **当日参加OK**
参加者全員で脳トレ+運動=ライフキネティックを体験しよう
by footism

指示が伝わる5才頃~高齢の方など、どなたでも参加しやすい内容です。あれ?と思うず笑ってしまう内容を目指します。

● 11:10~ **当日参加OK**
未就園児向けの簡単な障害物競走!
by 地域のママ ナオ&ユウキ x ilona おやこの縁側
親子一緒にご参加ください。
(ちょっとしたお土産付き。先着40人)

イベントタイム スケジュール

どなたでも楽しめるインクルーシブな一日。参加希望の方は、各開催エリア・時間にお集まり下さい!

ピクニックエリア ブースエリア

ピクニックコーナーのシートや椅子をご自由にお使い下さい。ご自身のシートも歓迎です!ブースは、消防署や警察署、輪投げ、脳トレ運動、巨大しゃぼん玉、プチマルシェなど!

● 10:00~11:00 **要予約**
子どもの救命処置体験
by 尾久消防署 x ilona おやこの縁側

※本イベントは事前申し込み制です。当日参加枠の有無は、消防の受付ブースで確認ができます。お子さまの急病・けが・窒息などの事故が起きた時、救急車が来るまでの数分でできる処置があります。お申し込み: 03-3800-2693(ilona)雨天時は会場を変更し9/24に実施致します。会場: 町屋 4-16-7 ilona おやこの縁側

● 11:45~
尾久警察署の方にQ&A
交流タイム

by 尾久警察署 交通課



事前に区民から集めた質問に答えて頂きます。質問応募はこちら (x切9/9)
<https://forms.gle/wo42G5QjqghTwPocA>

● 12:15~
ランチタイム・ブース紹介

● 12:45~ **当日参加OK**
ごぼう袋とばし
by あらかわモルック

傘袋よりも太く長いごぼう袋を空にとばして楽しみましょう。

● 13:30~ **当日参加OK**
公式輪投げに挑戦
by 西尾久東長寿会

東京都大会もある公式輪投げは9m離れて投げます。今回は子どもも参加できる特別ルールで行ないます。

● 13:30~ **当日参加OK**
パラバルーンくぐりぬけ
by iroToriDori x 地域の方

ハイハイで、抱っこで、ベビーカーや車いすで、手をつないでなどどなたでもご参加いただけます。

● 競技が終わり次第終了

第2エリア

プロギングの集合・解散や大人も子どもも手かげん無しの本気の人が楽しめるエリアです。

● 9:30(受付開始)~12:00



プロギング **要予約**
by 荒川区地球温暖化対策協議会実行委員会 x プロギングジャパン

※本イベントは事前申し込み制です。当日参加枠の有無は、プロギングの受付ブースで確認ができます。

第2エリアの公衆トイレ側に集合後、公園の外に出発!

プロギングとは、ジョギングとごみ拾いをかけ合わせた楽しく新しいフィットネスです。お申し込みは

<https://plogging.jp/?pid=175302980>

● 11:00~14:00~
大人も楽しい **当日参加OK**
本気の缶蹴り

by 尾久の原公園サービスセンター

大人も子どもも手加減なし!まず缶蹴りの隠れる場所準備、準備体操ストレッチ、ルール確認をしてスタート!参加者はケガ防止のため当日に向けての筋トレに取り組んで下さいね!



会場: 都立尾久の原公園
東京都荒川区東尾久 7-1

お問合せ
尾久の原公園サービスセンター
03-3819-8838

● 10:00~16:00
プチマルシェ

ピクニックを盛り上げるフードやドリンク♪アレルギー品目表示も取り入れます♡