

スポーツプログラム

- 01 **ガーデンゴルフ** 29日 無料 随時
 ビリヤードの球を使って楽しむガーデンゴルフ。大人から子供まで、誰でも気軽に参加できます。
- 02 **ノルディックウォーキング体験会** 28日 無料 随時
 ノルディックウォーキングで全身運動。二の腕のシェイプアップや姿勢改善にも役立ち、誰でも気軽に体験できます。
- 03 **4輪スクーター体験** 28日 29日 無料 随時 各回4名
 4輪スクーターで、秋の公園散歩を楽しもう！
- 04 **ハンドボール体験** 29日 無料 随時
 アウトドアでも簡単に設置できるミニゴールを設置し、楽しいハンドボール体験を行います。
- 05 **楽しく誰でも ライフキネティック** 28日 29日 無料 随時
 脳トレと運動を組み合わせたエクササイズです！楽しみながら、脳を活性化しませんか？
- 06 **ノルディック・ウォーク体験会** 28日 29日 無料 随時
 運動効果が高いといわれるノルディック・ウォークを体験してみよう！専門の指導員がそれぞれに合ったボールの使い方を指導します。
- 07 **おなか すっきり 運動教室** 28日 無料 ①11:00~ ②12:00~ ③14:00~ 各回25名
 初心者でも安心して楽しく参加いただけるレッスンです。
- 08 **マウンテンバイクにのってみよう！** 28日 29日 無料 随時
 マウンテンバイクで特設コースを走ってみよう！また、山に入るために必要なことを学びましょう。
- 09 **親子であそぼうワッピキッズヨガ** 29日 無料 ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 各回15組
 親子で体あそびを楽しむキッズヨガ！！幼児さん～小学生～大人もどうぞ！
- 10 **クップ体験** 28日 無料 随時
 スウェーデン発祥の新投げゲーム。子供から大人まで一緒に楽しめます。
- 11 **フットケアマッサージ** 28日 29日 無料 随時
 国家資格を所有するスタッフがフットケアマッサージを行います。
- 12 **セグウェイ・ライドトレーニング** 28日 29日 3000円 ①11:00~ ②13:00~ ③14:30~ 各回6名
 セグウェイにチャレンジ！乗車トレーニングとミニゲームを行います。(16歳以上70歳まで)
- 13 **かけっこアタック** 28日 無料 ①11:00~ ②13:00~ ③15:00~ 各回70名
 「かけっこアタック supported by 花王アタック」がやってきた！！かけっこ講師によるレッスン（姿勢、体の使い方など）、25mタツシュ計測を行います！
- 14 **ジャバササイズ&ランニングクリニック** 28日 無料
 ものまねアスリート芸人M高史さんオリジナルエクササイズ「ジャバササイズ」を体験してみよう！
- 15 **体験！！スポーツマッサージ！！** 29日 無料 随時
 リオ・オリンピック日本代表選手御用達！プロのスポーツマッサージを是非体験してください。
- 16 **BOKWA DANCE** 29日 無料 ①11:30~ ②14:00~ ③15:00~
 楽しく踊って脂肪燃焼！アフリカンダンスをベースにしたフィットネスプログラムで、はじめての方でも楽しく踊れます！
- 17 **ローンボウルズを体験しよう！！** 29日 無料 随時
 イギリス・オーストラリアで日常的に楽しんでいるスロースポーツ。公園内にあるローンボウルズグリーンで体験できるチャンスです。
- 18 **ターゲットバードゴルフ体験** 28日 無料 随時
 羽根つきのボールをゴルフクラブで打ってコースを回る日本発祥のスポーツ「ターゲットバードゴルフ」をやってみよう！
- 19 **誰でも楽しめるゲートボール** 28日 無料 10:00~13:00 随時
 老若男女誰でも楽しめる日本発祥のスポーツ「ゲートボール」を体験しよう！

国営公園紹介ブース

全国の国営公園をご紹介します！この秋行きたい公園を見つけよう！



クラフトプログラム

- 01 **バーナーでアロマキャンドルをつくろう!** 28日 29日 500円 ①11:00~12:00 ②13:30~14:30 各回8名
 小型ハンドバーナーを使って、自分だけのオリジナルのアロマキャンドルを作ります。
- 02 **ハンモックあみあみワークショップ** 28日 29日 1000~3500円 随時
 ハンモックを編んでみよう! てのひらハンモック、こどもプランハンモック、おとなプランハンモックから選べます。
- 03 **木工クラフトにチャレンジ!** 28日 29日 500円 随時 各日20組
 木にはいろいろな種類があるよ。身近な木の材料を使って作ってみよう! やってみよう!
- 04 **森のドリームキャッチャー** 28日 1000円 ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 各回6名
 松ぼっくりなどの木の実や小枝・麻紐を使って、ドリームキャッチャーを作ります。
- 05 **ウッドバーニングでキーホルダーをつくろう!** 28日 500円 随時 12名
 電熱ペンを使って木の表面に絵を描き、オリジナルのキーホルダーを作ります。
 (※小学校低学年以下のお子様は、保護者の方と一緒にご参加ください)
- 06 **お花のジェルキャンドル作り&スーパーキャンドルすくい** 28日 29日 1000~500円 随時 各30名
 お花を使ったキラキラジェルキャンドルを作ります。金魚すくいならぬキャンドルすくいにも挑戦!
- 07 **秋を感じるベジバスケット** 29日 1500円 11:00~ 5名
 秋の野菜と季節のお花を使った、爽やかな秋を感じるベジバスケットを作ります。
- 08 **サンドアートに挑戦!** 29日 300円 随時 100名
 国営アルプスあづみの公園が出張体験教室を開催します! 人気のプログラム「サンドアート」に挑戦しよう!
- 09 **シルクスクリーンでTシャツをつくろう!** 28日 29日 800円~ 随時
 好きなデザインを選んで自分でプリント! 自分だけのオリジナルTシャツを作ります。
- 10 **オリジナルガーランド作り** 28日 29日 500円 随時 各日20名
 フラッグに絵を描いたり、文字を書いたり、世界でひとつだけのオリジナルフラッグガーランドを作ります。
- 11 **森デリバリー** 28日 29日 500~2000円 随時
 檜原村の森から木こりが直送する木材を使ったワークショップや、木のおもちゃ等の販売を行います。
- 12 **マーブリングコースターワークショップ** 28日 29日 300円 ①10:30~12:00 ②13:30~15:30 なくなり次第終了
 THE NORTH FACEの焼印を押した木製コースターにマーブル模様をつけてオリジナルコースターを作ろう!
- 13 **にこにこスマイル苔玉づくり** 28日 29日 500円 13:00~14:30 各日10名
 まんまるのかわいらしい苔玉を作ります! かわいらしい表情をつけてみよう!

クッキング&フードプログラム

- 01 **エコストーブでご飯を炊く!** 28日 ①500円 ②800円 ①12:15~14:30 ②13:00~14:00 ①30名 ②10名
 ①「オドロキ! 泥水でご飯を炊く」②「秋の味覚! キノコご飯を青竹で炊く」
 アウトドアで大活躍! 防災時にも役に立つ『エコストーブ』を使ったご飯の炊き方を体験しよう!
 ②は事前申込み (TEL: 042-528-1867)
- 02 **とっておきフーズ(防災食)で簡単アウトドアランチ!!** 28日 500円 ①10:30~11:30 ②12:00~13:00 各回10組
 防災食の缶詰(玄米ご飯・野菜のお惣菜・洋風ケーキ)で、簡単アウトドアランチを楽しみましょう。
 防災食(保存食)の購入の仕方などもアドバイスします。メディアで話題のスイーツ缶のお土産もあります!!
- 03 **南米からの贈り物** 28日 29日 無料 ①11:15~ ②13:15~ ③14:15~ 各回15名
 ゴールデンベリーなど、南米特産のナチュラルフーズを使ったクッキングを行います!
- 04 **立川産ハチミツと昭島のおいしい水で健康ドリンクをつくろう!** 29日 100円 随時 100名
 地元特産品を使ってスポーツの秋に最適な健康ドリンクを作ります。
- 05 **まるでフルーツ? 甘いミニトマト「シュガーブラム」** 28日 29日 随時
 とっても甘い高糖度ミニトマト「シュガーブラム」の試食販売と花苗の販売を行います。
- 06 **便利で簡単! 火を使わないアウトドアランチ BOX** 28日 29日 500円 11:00~12:00 各日10組
 備えて安心の非常食は、アウトドアでも大活躍! 便利で美味しい非常食を使って、簡単ランチ BOX を作りましょ。
- 07 **レタスの苗の寄せ植え** 29日 300円 11:00~随時 100名
 レタスの苗を鉢に植えて元気に育てよう! 美味しく安心、安全な季節の野菜販売も行います。
- 08 **栄養満点! 米糍の甘酒** 29日 随時
 アルコール0%。赤ちゃんでも安心して飲める米こうじから作った甘酒を販売します。

防災プログラム

- 01 防災ジャパングプロジェクト **28日 29日 無料 随時**
身近にあるものを使った防災ワークショップに参加して、いざという時に役立つ知識を楽しく身につけよう！防災ジャパングも登場するよ！
- 02 AEDは難しくない！あなたが命を救う！ **28日 29日 無料 随時**
今や皆さんの身近にあるAED。いざという時に使えるよう、簡単な訓練（練習）を体験してみよう。
- 03 いつものもしもー消火器体験とカレーの試食 **28日 29日 無料** ①11:00 ②12:30 ③14:30 ④15:30(28日) ⑤15:00(29日) **各回10名**
消火器で水風船を落としたり、レトルトカレーの試食など、もしもの時に役に立つ防災の知恵を持ち帰ろう！
- 04 デコホイッスルを作ろう！ **28日 29日 300円 随時 各日50名**
防災・防犯に役立つホイッスルを、自分オリジナルにデコっちゃおう！
- 05 わくわく国営昭和記念公園バックヤードガイドツアー **28日 29日 無料 14:00~14:40 各日10名**
「へえ〜そうだったんだ！」もしもの時に備えて、昭和記念公園には秘密がいっぱい！災害用トイレを組み立ててみよう！ツアー参加者には記念のプレゼントもあるよ！
- 06 もしもの時に役に立つ！防災展示ブース **28日 29日 無料**
備えて安心！もしもの時に役に立つ、保存食や非常食などを紹介します。

アウトドアプログラム

- 01 ツリーイング **29日 1000円** ①10:30~②11:30~ ③13:30~④14:30~ **各回12名**
ロープを使った木登りで高い場所までスーイスイ！いつもと違う景色が広がるよ！（4歳以上対象）
- 02 ミニミニ探鳥会〜双眼鏡を使って鳥を探そう〜 **28日 29日 無料** ①11:00 ②12:00 ③13:00 ④14:00 ⑤15:00 **各回20名**
双眼鏡を使って野鳥観察を体験してみませんか？スタッフが野鳥の世界をご案内します。
- 03 きれいに張れる！キャンプトントの設営・撤収教習 **28日 29日 無料 随時**
難しいと思われがちな「キャンプトントの設営・撤収」のポイントをレクチャーいたします。
- 04 愛犬家向けの個別お悩み相談 **28日 29日 無料 随時**
愛犬のお悩み相談やしつけ教室を行います。ワンちゃんのおやつプレゼントも！！
- 05 ドッチビーでディスゲッター **28日 29日 100・500円** ①10:30~12:00 ②13:30~15:30
布でできたフライングディスクを的に当てて賞品をゲット！！小さなお子さんもお参加いただけます。アウトドアにピッタリなカスタムカーも展示します！
- 06 アウトドア×日焼け止め AthleteX 体験 **28日 29日 随時**
屋外スポーツを楽しむアスリートのために開発されたAthleteX！汗や水に濡れても落ちにくいウォータープルーフ処方の日焼け止めをアウトドアでも！！
- 07 薪割り体験 **28日 29日 無料 11:00~13:00**
斧を使った薪割りを体験してみよう！（小学生以下は保護者同伴）
- 08 夢キラッと陶芸 **28日 29日 500円 随時** **なくなり次第終了**
初心者でもOK！薪ストーブで楽しむ陶芸を体験してみよう！焼き芋もあるよ！

NEXT
EVENT

黄葉・紅葉まつり 11/3（金・祝）
～11/26（日）

【見頃予想】日本庭園（カエデ類）：10月下旬～11月中旬
かたらいのイチヨウ並木：11月上旬～11月中旬

国営昭和記念公園ご利用案内

観覧料	9:30～17:00【10月】 ※花みどり文化センター及び昭和記念館の開放時間も同じです。（昭和記念館は月曜休館日）				
入園料	大人（高校生以上）410円 シルバー（65歳以上）210円 小人（小・中・小学生）80円	団体料金 (20名以上) 290円 50円	年間 パスポート 料金 4,100円 2,100円 800円	駐車料金	大型車 1,750円 普通車 820円 二輪車 260円
※小学生未満は無料 ※シルバーの方は年齢確認できるものをお持ちください。 ※障害者手帳、療育手帳、盲点又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、手帳提示により本人およびその付添い1名について入園料および駐車料金が免除となります。 ※繁忙時は周辺道路が大変混雑いたしますので、ご来園は公共交通機関をご利用ください。					
交通のご案内	おけぼの口 JR中央線「立川駅」より徒歩10分 多摩都市モノレール「立川北駅」より徒歩9分 高松 多摩都市モノレール「高松駅」より徒歩9分 立川 JR中央線「立川駅」より徒歩15分 多摩都市モノレール「立川北駅」より徒歩13分 西立川 JR青梅線「西立川駅」より徒歩2分 瑞穂島 JR青梅線「東中神駅」より徒歩2分 三川上水 西武拝島線「武蔵砂川駅」より徒歩25分（篠川緑道経由） 砂川 JR中央線「立川駅」より「立川16-3」「立川17-3」高松バス「昭和記念公園砂川口」バス停下車				

