



★全プログラム
参加費無料!
(ワークショップは有料)

★参加者には
お楽しみ抽選会も!

公園外周 ノルディック
ウォーキング体験

要予約 雨天中止 *空気があれば当日参加可



ママフェス!

駒ヶ谷運動公園で多彩なスポーツを体験しよう! 初心者大歓迎!



神戸ストークス
バスケットボール体験

要予約

当日受付
どなたでも

体力測定会

全身反応測定、反復横跳び、
20mシャトルランなど年齢に
合わせて。参加者には→
マシンジムの初回練習券
プレゼント!

当日受付
どなたでも

ヨガ体験

指導: 東インストラクター
正しい呼吸法をベースに心身
ともにリラックス。柔軟性や
体幹UPも!

Dance Dance Dance
フラダンスショー

出演: ヴェヒノカウカ

ロゴスダンスショー
ロゴスダンススクールによる
ヒップホップダンスショー

**ZUMBA®
ダンス体験**

当日受付・どなたでも

指導: 城谷、足立インストラクター
最後は皆でマイムマイム!!

承認 No. 28748



ヴィッセル神戸
親子サッカークリニック

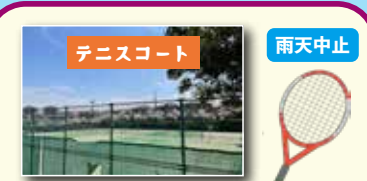
要予約 雨天時は体育館で実施

モルック体験会

当日受付 雨天中止

かけっこ教室

要予約 雨天中止



テニス体験会

要予約

フリーテニス

当日受付

講座室

スポーツウエルネス
吹矢体験

当日受付

2024年 **10月20日** (日)

時間 / 9:30 ~ 16:30
会場 / 親和学園 駒ヶ谷運動公園
(体育館・多目的グラウンド・テニスコート・野球場 など)



キッチンカー、物販、
ワークショップブース
も出店します! (有料)

コマフェス! タイムスケジュール

参加費
無料

09:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	16:30	
野球場		テニスコート		多目的広場 (人工芝グラウンド)		体育館			
野球体験 <神戸レイバーズ> ① 10:00 - 12:00 ② 13:00 - 15:00		テニス体験 <三田ライトニングテニスクラブ> ① 09:45 - 10:15 ② 11:45 - 12:15		親子サッカークリニック <ヴィッセル神戸> ① 10:00 - 10:50 ② 11:10 - 12:00		ヨガ体験 10:00 - 10:45			
									
		フリーテニス 09:30 - 15:00		かけっこ教室 <アスロンジュニア・スポーツクラブ> ① 13:00 - 13:50 ② 14:00 - 14:50		フラダンスショー 11:00 - 11:45			
				1名から参加OK! モルック未体験、初心者向け体験。ルール、ゲームの進行を教えます。ルールを理解している方には、試合形式で楽しんでいただけるコートもご用意!		体力測定会 10:00 - 13:00 *サブアリーナ			
						バスケットボール体験 <神戸ストークス> ① 13:00 - 14:00 ② 14:00 - 15:00			
						ZUMBA®ダンス体験 15:00 - 16:00 承認No.28748			
						お楽しみ抽選会 16:00 - 16:30			
公園外周 (集合場所: 体育館前) 雨天中止 *空きがあれば当日参加可									
ノルディックウォーキング体験 雨天中止 *小学生以下は保護者同伴 ① 11:00 - 12:00 ② 13:00 - 14:00 ノルディック・ウォーキングの説明、準備体操、歩き方の説明の後、実技に入ります。									
スポーツウェルネス吹矢体験 雨天中止 *小学生以下は保護者同伴 ① 10:00 - 12:00 ② 13:00 - 15:00 吹矢用具、マウスピースを準備してサポート									

1	兵庫レイバーズ 野球体験	要予約	① 10:00 - 12:00 (雨天中止) ② 13:00 - 15:00 (雨天時はサブアリーナで実施)	①②とも 対象: 小学生 *ストラックアウト・ベースランニング・ティーバッティング	野球場
2	三田ライトニングテニスクラブ テニス体験	要予約	① 09:45 - 10:15 小1~小3 (雨天中止) ② 11:45 - 12:15 小4~小6 (雨天中止)	①②とも 定員: 5名 *三田ライトニングテニスクラブ・コーチによるテニス体験	テニスコート
3	フリーテニス	当日受付	09:30 - 15:00 (雨天中止)	対象: 4歳~中学生 (保護者同伴でもOK) *初心者・初体験歓迎! *コートに「Play&Stay キット」を常設、年齢に合ったラケットを選び、1団体 (4名まで) 15分間楽しくプレイ!	テニスコート
4	ヴィッセル神戸 親子サッカークリニック	要予約	① 10:00 - 10:50 年中・年長とその保護者 ② 11:10 - 12:00 小1・小2とその保護者	①②とも 定員: 親子30組60名 *雨天時はメインアリーナで実施 *ヴィッセル神戸スクールコーチによるサッカー体験	多目的広場
5	アスロンジュニア・スポーツクラブ かけっこ教室	要予約	① 13:00 - 13:50 年長~小3 (雨天中止) ② 14:00 - 14:50 小1~小6 (雨天中止)	①②とも 定員: 20名 *アスロンジュニア・スポーツクラブ講師による教室	多目的広場
6	神戸ストークス バスケットボール体験	要予約	① 13:00 - 14:00 小1~小3 ② 14:00 - 15:00 小4~小6	①②とも 定員: 30名 *コーチによる楽しいメニューで「できた」を実感	体育館

要予約イベント 申込方法

下記 URL または QR コードにある申込用紙をダウンロードして必要事項をご記入頂きメールにて送付をお願いします。

<https://sanda-parks.jp/komagadani/>

申し込み順に受付、定員に達し次第受付終了となります。

★申込用紙は 9月27日(金) 9:00 に公開になります。



送付先メールアドレス komagatani@shinkibus.co.jp

★お問合せ: 親和学園 駒ヶ谷運動公園 ☎079-565-7288 (平日 10:00 ~ 16:00) 三田市ゆりのき台1丁目44番



主催: 三田市都市公園 指定管理者 P&S 三田コンソーシアム
 代表企業: 神姫バス株式会社
 後援: 三田市



駐車台数には限りがあります。ご来園の皆様には公共交通機関をご利用くださいますようご協力をお願い致します。