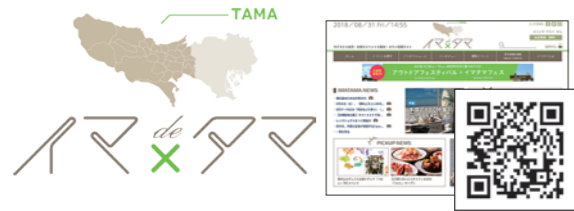


- 多摩地域のお出かけサイト -



イマタマとは...?

https://imatama.jp/

「イマde×タマ」(略してイマタマ)は、東京・多摩限定のイベント & 観光・タウン情報サイトです。旬のイベントや多摩のニュース、アウトドア情報など、多摩の魅力を日々発信中！立川駅南口アレビジョンでも、イマタマおすすめのイベントを放映中！

イマタマフェス 共同開催

IMATAMA FESTIVAL

多摩の情報サイト「イマタマ」が、国営昭和記念公園で初のフェス開催！イマタマを利用しているイベントを中心に、地域を愛する人たちと多摩を盛り上げるお祭りです。ご当地フード、ハンドメイド作品、ワークショップなどなど... “多摩”の魅力が勢ぞろい！
当日、たくさんの方々とお会いできるのを楽しみにしています！



14 立川高松接骨院 無料体験マッサージ

by ケストトレーナー 立川高松接骨院
11日(日)

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ぜひ体験してください！



15 かんたん運動教室

by 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社
メガロス立川24
11日(日)

①10:30 ~ 11:00
②11:30 ~ 12:00
③13:30 ~ 14:00
④14:30 ~ 15:00
定員：各回10名
初めての人も気軽に参加できる運動教室を開催！



16 キッズ～シニアまで家族で楽しくノルディック・ウォーク体験

by (一社) 東京都ノルディック・ウォーク連盟
10日(土)・11日(日)

ノルディック・ウォークの歩き方を教えます。子どもも用のポールもあります！



17 ダイエットに！メタボに！スロージョギング®を楽しもう！

by (一社) 日本スロージョギング協会
10日(土)・11日(日)

きつくないジョギングで、歩くよりも2倍のカロリーを消費する運動があったらどうですか？スロージョギングはまさにそれが合う運動です。運動が苦手な方、何か始めたいと思っている方にお勧めです。



18 ものまねアスリート芸人M高史さんのジャバササイズ&ランニングクリニック

by ぴあ株式会社
11日(日)

①11:00 ~ 11:30
②13:00 ~ 13:30
③14:00 ~ 14:30
④15:00 ~ 15:30
定員：各回20名
子どもから大人まで、みんなで楽しめるジャバササイズ体験や、かけっこ&ランニングクリニックを開催！



19 スポーツ化粧品 AthleteX 体験・販売会

by 株式会社アミックグループ
10日(土)

野外や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！！



20 クップ体験

by 東京都カップ協会
10日(土)

スウェーデン発祥！子どもから高齢者まで誰でも楽しめる木だけを使った楽しいスポーツ。キングを倒せるのは誰だ？



21 クリケット体験

by (一社) 日本クリケット協会
10日(土)

クリケットというスポーツを知っていますか？イギリスやオーストラリアで人気のスポーツです！初心者の方でも気軽に参加できる体験会を実施します！



防災



① 防災グッズ展示

by 10日(土)・11日(日)

いろいろな種類の防災食や保存食等を展示します！保存食はアウトドアでも大活躍！「へえ～こんなあったんだ！」という驚きがいっぱいです。



② 防衛省自衛隊装備品展示

by 防衛省自衛隊東京地方協力本部 立川出張所
10日(土)・11日(日)

自衛隊装備品の展示を行います！15歳～30歳の方でアンケートに答えてくれた方にはオリジナルグッズをプレゼント！



③ 災害に強いアマチュア無線

by (一社) 日本アマチュア無線連盟東京支部
10日(土)・11日(日)

無線機の使い方を勉強して実際に無線機を使って情報を伝える体験をしよう！



④ 防災ジャパンドプロジェクト

by 損害保険ジャパン日本興亜株式会社
10日(土)・11日(日)

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。防災ジャパンドも登場するよ！



⑤ 水消火器体験

by モリタ宮田工業株式会社
10日(土)・11日(日)

水消火器を使って、水風船を落としてみよう！



⑥ いつものもしも カレーの試食ともしもクイズ

by 無印良品
10日(土)・11日(日)

節水して炊いたお米でカレーを試食したり、食の備えについて考える「もしもクイズ」など、いつもの暮らしに寄り添う防災の知恵を持ち帰ろう！



⑦ 防災アクセサリをつくろう！～デコホイッスル・パラコードブレス～

by ツクモル
10日(土)

参加料：デコホイッスル 300円、パラコードブレス 800円
災害時に役立つホイッスルやパラコードを使ったオリジナルアクセサリが作れます！パラコードブレスは普段はアクセサリとして、緊急時にはサッとほどいてロープになります！



⑧ とっておきフーズで とっておき防災ランチ！

by トーヨーフーズ株式会社
11日(日)

①11:00 ~ ②12:00 ~ ③13:00 ~
定員：各回20名
防災備蓄はしていますか？この体験では主食、おかず、スイーツを全て「開けてそのまま食べられる缶詰」にご提供！備蓄食の簡単アドバイスもあります。



⑨ AEDの使い方教えます！一人でも多くの命を救って欲しい...

by フクダ電子東京販売株式会社
11日(日)

心肺蘇生法の手順とAEDの使い方を教えます！



⑩ わくわく国営昭和記念公園 バックヤードガイドツアー

by 昭和記念公園管理センター
10日(土)・11日(日)

14:00 ~ 14:40
定員：各日10名
もしもの時に備えて、国営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！



たくさん参加してね！

詳細は公園HPをご覧ください

国営昭和記念公園

OUTDOOR FESTIVAL 2018

アウトドアフェスティバル

× イマタマフェス

初
多摩の情報サイト「イマde×タマ」と共同開催！

遊ぶ！ 食べる！ 学ぶ！ 発見！
アウトドアをおもいっきり楽しもう！

2018.11.10(土)▶11(日)

時間 10:30 ~ 16:00
※11日は15:30まで
※少雨決行 雨天中止
場所 国営昭和記念公園 ゆめひろば
(東京都立川市緑町3173)
スタンプカード 500円 (別途有料プログラム有)
お問合せ 国営昭和記念公園管理センター
☎ 042-528-1751
主催 国営昭和記念公園
共催 株式会社グッドライフ多摩
後援 立川市、昭島市、立川商工会議所、立川市観光協会



OUTDOOR FESTIVAL

国営昭和記念公園

スタンプラリー

500円

受付でご購入ください



プログラムに参加してスタンプを集めると、スタンプの数に応じてプレゼントがもらえます！



株式会社ゴールドウイン THE NORTH FACE 昭島アウトドアヴィレッジ店、公益社団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会、アサヒグループ食品株式会社、ガロータス、ツリマスタークライミングアカデミー、町野彩子、株式会社大塚村あきたこまち生産者協会、有限会社ムサシ、立川市ターゲットバードゴルフ協会、ぴあ株式会社、国際ガーデンゴルフ協会、西多摩マウンテンバイク友の会、東京臨海広域防災公園、特定非営利活動法人立川市レクリエーション協会、一般社団法人日本クリケット協会、特定非営利活動法人立川市体育協会、NPO法人ワンワンパーティクラブ、一般社団法人日本アマチュア無線連盟 東京都支部、ブックカフェ・マルベリーフィールド、マイシーズナルアート協会、東京都カップ協会、こもれびの丘ボランティア、御代静香 (順不同)

アウトドア

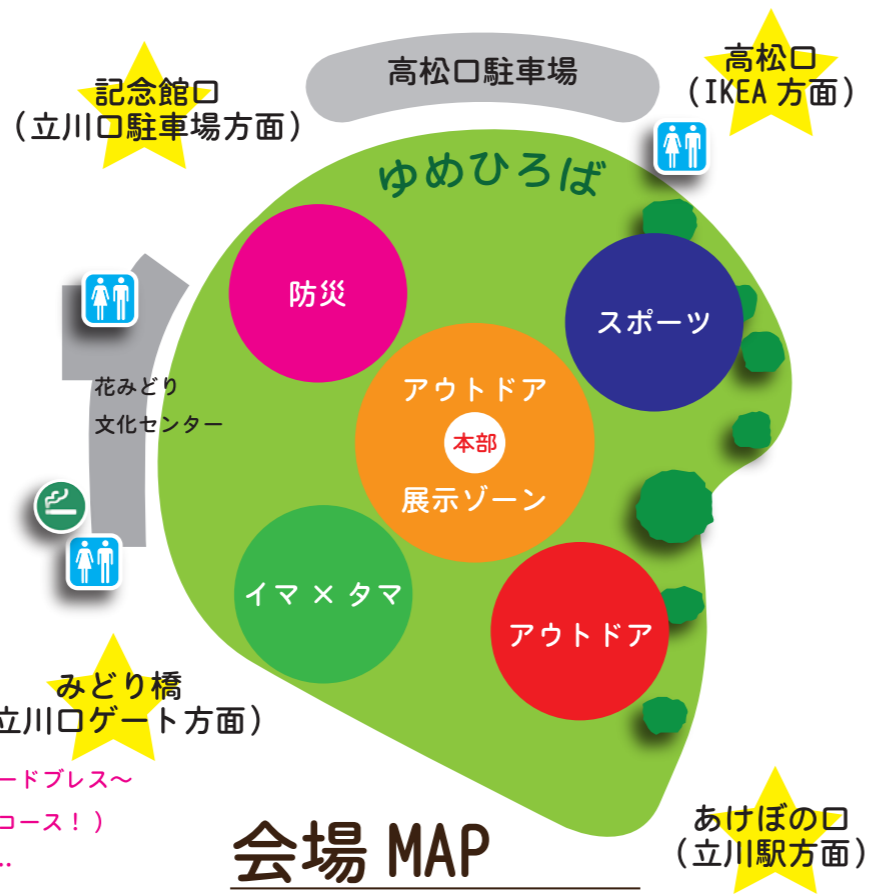
- ①愛犬と一緒に暮らし方教室
- ②ドッチビーでディスゲッター！！
- ③コーヒーハンドドリップ体験
- ④オリジナル缶バッジ製作体験
- ⑤THE NORTH FACE presents HAND STAMP ART WORKSHOP
- ⑥バーナーでアップルケーキをつくろう！
- ⑦車中泊展示と体験、切り絵ワークショップ、ウクレレ体験
- ⑧虫よけバンダナで作る簡単くまちゃん人形
- ⑨丸太切り＆薪割り体験
- ⑩ツリーイング
- ⑪キッズマウンテンバイク体験
- ⑫レタス苗の寄せ植え
- ⑬オリジナルガーランドづくり・煙体験
- ⑭森のドリームキャッチャー
- ⑮ミニベジバスケット作り
- ⑯アロマが香るキャンドルオーナメント作り& スーパーキャンドルすくい
- ⑰Tシャツづくり！シルクスクリーン体験ワークショップ
- ⑱お手軽アウトドアクッキングに挑戦！
- ⑲こもれびの丘ボランティア 活動紹介
- ⑳こいしゆうかさん、鈴木知子さんによる写真講座
- ㉑電動カート体験

防災

- ①防災グッズ展示
- ②防衛省自衛隊装備品展示
- ③災害に強いアマチュア無線
- ④防災ジャパングプロジェクト
- ⑤水消火器体験
- ⑥いつものもしも カレーの試食ともしもクイズ
- ⑦防災アクセサリをつくろう！～デコホイッスル・パラコードブレス～
- ⑧とっておきフーズで、とっておき防災ランチ！（缶詰フルコース！）
- ⑨AEDの使い方教えます！一人でも多くの命を救って欲しい…
- ⑩わくわく国営昭和記念公園バックヤードガイドツアー

スポーツ

- ①親子であそぼう WAPPY キッズヨガ
- ②ガーデンゴルフ
- ③ライフキネティック
- ④感じよう 2020！ボルダリング体験
- ⑤ラダーゲッター
- ⑥スラックライン体験・ジャベリック体験
- ⑦美 Body マッスルエクササイズ
- ⑧セグウェイガイドツアーの紹介
- ⑨BOKWA DANCE/PUNCH&STRIKE
- ⑩バランスボールヨーガ
- ⑪ノルディックウォーキング体験会
- ⑫青空パークヨガ
- ⑬ターゲットバードゴルフ体験
- ⑭立川高松接骨院 無料体験マッサージ
- ⑮かんたん運動教室
- ⑯キッズ～シニアまで家族で楽しくノルディック・ウォーク体験
- ⑰ダイエットに！メタボに！スロージョギング⑩を楽しもう♪
- ⑱ものまねアスリート芸人M高史さんのジャバササイズ&ランニングクリニック
- ⑲スポーツ化粧品 AthleteX 体験・販売会
- ⑳カップ体験
- ㉑クリケット体験



会場 MAP

アウトドア



①愛犬と一緒に暮らし方教室
by NPO法人ワンワンパーティクラブ
10日(土)・11日(日)
ペットのお悩み相談会を実施！ワンちゃん用のおかしやドッグフードのプレゼントもあります！

②ドッチビーでディスゲッター！！
by 株式会社フレックス・ドリーム
10日(土)・11日(日)
参加料：100円・500円
布製のフライングディスクを的に当てるターゲッターゲームに当てるターゲッターゲーム！屋外で気軽に遊べる！ランドクルーザーとアウトドア用テントの展示もあるよ！

③コーヒーハンドドリップ体験
by MOUNTWORKS
10日(土)・11日(日)
コーヒーは電気を使わず誰でも簡単に美味しく淹れられる！屋外で気軽に淹れてコーヒーを楽しもう！(コーヒー豆がなくなり次第終了します)

④オリジナル缶バッジ製作体験
by 第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局
10日(土)
台紙に色を塗ったり絵を描いたりして自分だけのオリジナル缶バッジを作ろう！

⑤THE NORTH FACE presents HAND STAMP ART WORKSHOP
by 株式会社ゴールドウイン
THE NORTH FACE 昭島アウトドアヴィレッジ店
10日(土)・11日(日)
参加料：ナッツザックづくり 300円
病気や障がいを抱えるお子さんお応援する皆さまのハンドスタンプを集め、大きなアートをつくるプロジェクト！ナッツザックづくりワークショップも開催！

⑥バーナーでアップルケーキをつくろう！
by イワタニ・プリムス株式会社
10日(土)・11日(日)
①11:00～
②14:00～
定員：各6組
アウトドアアスリートにぴったり！キャンプ用のバーナーを使って甘〜いアップルケーキを作ります！

⑦車中泊展示と体験 切り絵ワークショップ、ウクレレ体験
by ブックカフェ マルベリーフィールド
10日(土)・11日(日)
車中泊用のマットなどを展示します！子どもが使っても安全なカッターを使った切り絵ワークショップを開催！10分で1曲弾ける！はじめてのウクレレ体験も！

⑧虫よけバンダナで作る簡単くまちゃん人形
by 株式会社インセクトシールドジャパン
10日(土)・11日(日)
参加料：500円
インセクトシールドの虫よけバンダナと輪ゴムだけで簡単にできちゃう！くまちゃん人形を作ってみませんか？

⑨丸太切り＆薪割り体験
by 株式会社東京チェーンソーズ
10日(土)・11日(日)
電動チェーンソーによる丸太切りと、専用の斧による薪割りが体験できます！

⑩ツリーイング
by ツリーマスタークライミングアカデミー
11日(日)
①10:30～
②11:30～
③13:30～
④14:30～
参加料：1,000円
対象：5歳以上
専用のロープと保護具で木登りをしよう！

⑪キッズマウンテンバイク体験
by 西多摩マウンテンバイク友の会
10日(土)・11日(日)
未就学児から小学生高学年までを対象に、マウンテンバイクの試乗体験を行います！

⑫レタス苗の寄せ植え
by 鈴木農園
11日(日)11:00～
参加料：200円
定員：100名
レタスの苗を鉢に植えて元気に育てよう！とってもおいしい野菜の販売もあるよ！

⑬オリジナルガーランドづくり・煙体験
by キャンバルジャパン株式会社
10日(土)・11日(日)
参加料：1,000円
定員：各日20名
世界で一つだけのオリジナルガーランドが作れます！また、テント内での煙体験(無料)も実施！火災時の煙を体感できます！

⑭森のドリームキャッチャー
by ガロータス
10日(土)・11日(日)
参加料：1,000円
定員：各日30名
松ぼっくりや木の実を付けてナチュラルなオリジナルドリームキャッチャーを作ります！

⑮ミニベジバスケット作り
by マイシーズナルアート協会
11日(日)
参加料：1,000円
定員：20名
つくって、かざって、たべられる！旬の野菜と公園の自然の恵みを材料に、実りの秋を感じましょう！

⑯アロマが香るキャンドルオーナメント作り&スーパーキャンドルすくい
by キャンドルスタジオマローズ
11日(日)
参加料：1,000円、500円
定員：30名
星やリース型のキャンドルに、好きなパーツをデコレーション！クリスマスの飾りにもぴったり。おたまですくうキャンドルすくいに挑戦！

⑰Tシャツづくり！シルクスクリーン体験ワークショップ
by David & Jonathan
10日(土)・11日(日)
参加料：500円～
好きなデザインを選んで自分でプリント！自分だけのTシャツを作ります。Tシャツは子ども～大人サイズまであるので、どなたでも参加OK！トートバッグも選べます！

⑱お手軽アウトドアクッキングに挑戦！
by Burners
10日(土)・11日(日)
【ホットサンド】
①11:00～②12:00～
参加料：600円
定員：各回10名
【たい焼き】
①14:00～②15:00～
参加料：500円
定員：各回10名
色々はさんで焼きます！おいしき爆発！

⑲こもれびの丘ボランティア活動紹介
by こもれびの丘ボランティア
10日(土)・11日(日)
国営昭和記念公園のこもれびの丘でみられる山野草などの草木の紹介や、ボランティア活動を紹介します！11日(日)にはこもれびの丘にて草刈り体験イベントも実施します！

⑳こいしゆうかさん、鈴木知子さんによる写真講座
by ブックカフェ マルベリーフィールド
こいしゆうか、鈴木知子
10日(土)・11日(日)
14:00～15:30
参加料：1,000円
定員：25名
ゲスト：こいしゆうか、鈴木知子
こいしさん、鈴木さんによるトークと園内での撮影講座を開催！※事前申込制(☎042-528-1867)

㉑電動カート体験
by 株式会社タチエス
10日(土)・11日(日)
操作は簡単。安全・安心の電動カートに乗って紅葉ツアーを行います！

①親子であそぼう WAPPY キッズヨガ
by こどもヨガプロジェクト WAPPY
11日(日)
①10:30～11:30
②14:00～15:00
定員：各回20組
子どもも大人も一緒にヨガで遊ぼう！体が固くても大丈夫！

②ガーデンゴルフ
by 国際ガーデンゴルフ協会
11日(日)
ピリヤードの球を使って、自然の地形のままの場所で行うパターゴルフ。大人から子どもまで、誰でも気軽に参加できます！

③ライフキネティック
by ライフキネティック日本支部
10日(土)・11日(日)
筋トレと運動を組み合わせたエクササイズです！大人から子どもまで、誰でも気軽に体験できます。楽しみながら足を活性化してみませんか？

④感じよう 2020！ボルダリング体験
by 有限会社ムサシ
10日(土)・11日(日)
参加料：500円
東京オリンピックでも正式種目になったスポーツクライミングを気軽に体験できます！

⑤ラダーゲッター
by NPO法人立川市レクリエーション協会
10日(土)
ロープでつながれた2本のゴム輪をはしご(ラダー)に向かって引っ掛け、ポイントを競うゲームです。大人から子どもまで、誰でも簡単に楽しめます！

⑥スラックライン体験 ジャベリック体験
by 立川市体育協会
スラックライン体験
10日(土)12:00～16:00
どなたでも体験できます。体幹を鍛えてみませんか？
ジャベリック体験
11日(日)12:30～15:00
小学生版や投げです。どれだけ飛ばせるかな？

⑦美 Body マッスルエクササイズ
by SHIZUKA
10日(土)
①13:00～13:30
②14:00～14:30
定員：30名
自重トレーニングを行う美ボディマッスルエクササイズ！！

⑧セグウェイガイドツアー紹介
by セグウェイジャパン株式会社
10日(土)・11日(日)
国営昭和記念公園をはじめとするセグウェイガイドツアーについて紹介します！ツアーの様子がわかる写真の展示やセグウェイの実物展示も行います！
通常45分のプログラムで7,000歩動きます！

⑨BOKWA DANCE/PUNCH & STRIKE
by 栗原浩一
11日(日)
BOKWA DANCE 13:00～13:30
PUNCH& STRIKE 13:30～14:00
参加料：1プログラム 300円
2プログラム 500円
音楽に合わせて簡単なステップを踏むダンスエクササイズを行います！
通常45分のプログラムで7,000歩動きます！

⑩バランスボールヨーガ
by 町野彩子
11日(日)
11:30～12:30
参加料：500円
定員：25名
バランスボールを使用したヨーガ。骨盤周りを無理なく動かすことができ、体幹を鍛えやすくなります！

⑪ノルディックウォーキング体験会
by 株式会社キャラバン
10日(土)
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つ、手軽に体験できます！

⑫青空パークヨガ
by 立川シャンティピージャヨガスタジオ
10日(土)
10:30～11:30
参加料：500円
定員：60名
360°パノラマ大自然の中で深呼吸やゆったり伸びやかなヨガを楽しめます。
担当：一戸弘美
※事前申込制(☎042-528-1867)

⑬ターゲットバードゴルフ体験
by 立川市ターゲットバードゴルフ協会
10日(土)
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！