

昨日の自分を越えて行く  
挑戦するあなたの「できた！」に寄りそう杵築市

# 杵築市民 スポーツフェスタ 2023

10/8(日)

～ 9(月・祝)

参加費無料



【会場】 杵築市文化体育館 等 ※競技によっては事前申し込みが必要な場合がございます。

【日付】 令和5年10月8日(日)～9日(月・祝)

【主催】 杵築市スポーツ協会・杵築市教育委員会

【お問い合わせ先】 杵築市教育委員会 文化・スポーツ振興課 文化体育館内  
電話：0978-63-5558

# 体力測定

**場所** 文化体育館  
**日時** 10月8日(日)  
一般(64歳まで) 9:00~12:00  
高齢(65歳から) 13:00~15:00

**対象** だれでも参加可  
※年齢によって時間が異なります  
**内容** 5種目の体力テストを実施  
結果を基に体力年齢を測定  
**担当** 杵築市スポーツ協会

# ヨガ教室

**場所** 文化体育館ミーティング室  
**日時** 10月8日(日)  
1コマ目 9:00~10:00  
2コマ目 10:30~11:30

**対象** 15歳以上の女性  
**要予約** 1コマ先着20名  
**内容** だれでもできるヨガ運動  
**担当** ゆるヨガ

# バドミントン 入門教室

**場所** 杵築小学校体育館  
**日時** 10月8日(日)  
1コマ目 10:00~11:00  
2コマ目 11:00~12:00

**対象** だれでも参加可  
**要予約**  
**内容** 基礎的なバドミントン練習  
**担当** NPO法人 虹

# ダンス 体験教室

**場所** 文化体育館ミーティング室  
**日時** 10月9日(月・祝)  
1コマ目 9:00~10:00  
2コマ目 11:00~12:00

**対象** 小学生  
**要予約** 1コマ先着20名  
**内容** 誰でも楽しくダンス  
体を使って自分を表現しよう!  
**担当** BOOGIE PLACE

# モルック体験 ボッチャ体験

**場所** 文化体育館  
**日時** 10月8日(日)  
9:00~15:00  
**対象** だれでも参加可

**内容** 参加者同士でチームを作って、  
ゲームを行います。お一人様  
からお気軽にご参加ください。  
**担当** 杵築市スポーツ協会

杵築市民

## スポーツフェスタ 2023

# 10/8(日)

# ~ 9(月・祝)

## プロトレーナーによるストレッチ&トレーニング教室

**場所** 総合運動場  
**日時** 10月8日(日)  
9:00~10:30  
**対象** 小学生以上  
**担当** NPO法人 虹

**内容** 参加者各自の動きを確認し、  
体の機能を維持・向上させる  
ためのトレーニングを実施  
します。  
**持物** タオル・飲み物  
マット又は大きめのタオル

# サッカー 入門教室

**場所** 市営サッカー場  
杵築市山香町大字野原700番地5  
**時間** 10月9日(月・祝)  
10:00~12:00  
**対象** 小学生(サッカー未経験者)  
**要予約** 先着30名程度

**内容** サッカーボールを使って  
イメージ通りに身体を動  
かす能力をトレーニング!  
初心者だけの参加です。  
お気軽にご参加ください。  
**担当** 速杵国東サッカー協会



参加申込はこちら

ヨガ教室・バドミントン教室・ダンス教室・  
サッカー入門教室にご参加いただく場合は、

**事前申し込みが必要**となります。

左のQRコードから参加申込を行ってください。10月4日(水)締切  
一部先着順となっていますので、お早めにお申し込みください。  
QRコードを使用した申し込みができない場合は、  
文化・スポーツ振興課(0978-63-5558)までご連絡ください。

○室内種目(室内用の運動靴をご準備ください)

○室外種目

○サッカー場

○参加申込