

杵築市民スポーツフェスタ 2026

-「やってみたい」が、はじまりになる-



スポーツフェスタ参加者募集！

「スポーツを始めてみたい」「何か新しいことに挑戦してみたい」そんな皆さんを応援する体験イベント

「杵築市民スポーツフェスタ」を開催します。スポーツには、体力や運動能力の向上はもちろん、

仲間と出会う喜び、挑戦する楽しさ、自分の新たな可能性を発見できる魅力があります。

スポーツフェスタは、年齢や経験は問いません。参加費は無料！

気になる種目を自由に体験できるので、初心者でも安心してご参加いただけます。

開催日 / 令和8年10月11日(日曜日) 会場 / つぶらなカボスアリーナ(杵築市文化体育館)

協賛 / ジェイエフズおおいた

主催 / 杵築市スポーツ協会・杵築市教育委員会

共催 / 杵築市総合型地域スポーツクラブ NPO 法人 虹・杵築市役所市民生活課・医療介護連携課

お問い合わせ / 杵築市教育委員会 文化・スポーツ振興課(杵築市文化体育館内)

連絡先: 0978-63-5558

15,000 個のボールプールが文化体育館に登場!!

親子で楽しめる

きっずサウルス



内容 「遊び」のなかで学びの基礎となる好奇心・探求心を育むことを目的とした自由な遊び場「きっずサウルス」を開催します♪

時間 9:00～15:00(お好きな時間帯にお越しください)

場所 つぶらなカボスアリーナ(2 階エレベーターホール)

対象 小学生未満 **持物** タオル、飲み物

担当 NPO 法人 虹



市民健康応援イベント!!

働く世代向け

「ちょいトレぱらす」ー運動体験にカラダのチェックをぱらす・生活に ICT をぱらすー

内容 健康測定コーナー(血管年齢、体組成測定、味覚チェック)、県公式健康アプリあるとつくや市公式ラインの紹介

時間 9:00～12:00

場所 つぶらなカボスアリーナ(杵築市文化体育館) **持物** 室内用シューズ

対象 誰でも参加可(杵築市民)

担当 杵築市役所 市民生活課 国保保健事業係

ZUMBA(ズンバ)で全身の血行促進・筋力アップ、そして基礎代謝の向上も!!

働く世代向け

ZUMBA(ズンバ)教室

内容 ZUMBA とはスペイン語で「お祭り騒ぎ」を意味しており、主にラテンの音楽を使用し、身体を動かし体力アップ、健康増進に効果的な世界的に大人気のダンスフィットネスです。

リズムに合わせて楽しく体を動かし運動不足を解消しましょう♪

時間 10:00～11:00 / 14:00～15:00(コンバットフィットネスと同時開催)

場所 つぶらなカボスアリーナ(ミーティング室)

対象 中学生以上 **持物** 室内用シューズ・タオル・飲み物 **定員** 各 30 名

担当 NPO 法人 虹(講師:国松 智子 氏)



心肺機能や筋力、柔軟性などの改善に加えて、ストレス発散に最適!!

働く世代向け

コンバットフィットネス

内容 様々な格闘技の要素を取り入れたワークアウトで自分の限界に挑戦!!パンチやキックなど格闘技の要素をミックスしたダイナミックな動きが特徴のため、楽しみながらシェイプアップ効果も期待できます。

時間 13:00～14:00 / 14:00～15:00(ズンバと同時開催)

場所 つぶらなカボスアリーナ(ミーティング室)

対象 中学生以上 **持物** 室内用シューズ・タオル・飲み物 **定員** 各 30 名

担当 NPO 法人 虹(講師:酒井 健太 氏)



プロトレーナーが教える！ 簡単ケアトレ

全世代向け

内容 参加者各自の動きを確認し、体の機能を維持・向上するためのトレーニングを実施します♪

時間 9:00～10:00

場所 つぶらなカボスアリーナ(杵築市文化体育館)

対象 小学生以上 **持物** 室内用シューズ・タオル・飲み物・マット又は大きめのタオル

担当 NPO 法人 虹(講師:中村 妃与子 氏)



『誰でも無理なく楽しめる』 軽スポーツ

モルック&ボッチャ体験会

全世代向け

モルック モルックを投げて倒れたスキットルの内容によって得点を加算していき、先に 50 点ピッタリになるまで得点した方が勝ち!!とても簡単なルールなので、老若男女問わず楽しめます♪

ボッチャ ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ 6 球ずつのボールをいかに近づけるかを競うシンプルなルールで誰でも楽しめるスポーツです。

時間 9:00～12:00(第1部) / 13:00～15:00(第2部)

場所 つぶらなカボスアリーナ(1 階ロビー) **対象** 誰でも参加可

持物 室内用シューズ・タオル・飲み物

担当 杵築市スポーツ推進委員協議会



誰でも簡単に楽しめる♪

全世代向け

フライングディスク体験会

内容 フリスビーがあれば障がいの有無を問わず老若男女、誰でも簡単に楽しめるスポーツです。

ご参加お待ちしております♪

時間 10:00～11:00

場所 つぶらなカボスアリーナ(杵築市文化体育館)

対象 誰でも参加可 **持物** 室内用シューズ・タオル・飲み物

担当 杵築市障害福祉サービス事業所 樹の実園

あんしんのための かんたん確認

全世代向け

ものわすれ簡易検査

内容 記憶力や見当識(日時・場所がわかる力)、簡単な図形認識などを通して、大まかな認知機能障害の有無をとらえることを目的に開催します。

時間 9:00～12:00

場所 つぶらなカボスアリーナ(杵築市文化体育館)

対象 誰でも参加可

担当 杵築市役所医療介護連携課

自分自身の体力の維持・向上のために！！

体力測定

全世代向け

内容 5 種目の体力テストを実施して、体力年齢を測定します。

20 歳～64 歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び)

65 歳以上(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m 障害歩行)

時間 9:00～12:00(第1部) 13:00～15:00(第2部)

場所 つぶらなカボスアリーナ(杵築市文化体育館) **持物** 室内用シューズ・タオル・飲み物

対象 誰でも参加可

担当 杵築市スポーツ推進委員協議会

杵築市民スポーツフェスタに参加していただいた方限定!!

働く世代、中高年齢者向け

トレーニング室無料開放(1人1時間※当日のみ有効)

内容 杵築市民スポーツフェスタに参加していただいた方に、
トレーニング室無料券(1人1時間※当日のみ有効)を差し上げます！
この機会にぜひご利用ください!!

時間 10:00～18:00 **場所** つぶらなカボスアリーナ(2階トレーニング室)

対象 中学生以上 **持物** 室内用シューズ・タオル・飲み物



先進的なシニア向け介護予防事業!!

働く世代、中高年齢者向け

いきいき健幸 バasketボール教室

内容 バasket特有の「歩く・投げる」といった多様な動きを取り入れ、筋力やバランス能力などの運動機能を維持・向上を図り、転倒やロコモティブシンドロームを予防します。激しい接触や過度なダッシュは一切なく、シニア用の軽量ボールを使った安全なプログラムとなっています♪

時間 11:00～12:00

場所 つぶらなカボスアリーナ(杵築市文化体育館) **持物** 室内用シューズ・タオル・飲み物

対象 55歳以上

担当 NPO法人 虹(講師:末宗 直柔氏)

マットピラティスを用いた女性のためのボディメイク!!(女性向け教室)

一般女性向け

骨盤底筋&美尻トレーニング

内容 女性の身体に特化したトレーニングプログラムです。マットピラティスの要素を取り入れ、「呼吸」「体幹の安定」「骨盤の正しい位置」を意識しながら無理なく安全に体を動かします。筋力トレーニングが苦手な方、運動からしばらく離れていた方でも参加しやすい内容です。

時間 11:00～12:00

場所 つぶらなカボスアリーナ(ミーティング室) **持物** タオル・飲み物・マット

対象 一般女性 **定員** 30名

担当 NPO法人 虹(講師:後藤 美緒氏)



ZUMBA(ズンバ)教室・コンバットフィットネス

骨盤底筋&美尻トレーニングに

ご参加いただく場合は、事前申込が必要となります。

左のQRコードから参加申込みを行ってください。(10月7日(水)締切)
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)までご連絡をお願いします。



参加申込用QRコード