

杵築市民 スポーツフェスタ2025

9:00～12:00 体力測定(第1部)

9:00～12:00 モルック&ボッチャ体験会(第1部)

9:00～15:00 きっずサウルス(小学生未満)

9:00～10:00 ストレッチ&トレーニング教室(小学生以上)

10:00～18:00 トレーニング室無料開放(参加者限定1人1時間まで)

10:00～11:00 ZUMBA(ズンバ)教室

10:00～11:00 フライングディスク体験会

11:00～12:00 凝りも解消リフレッシュケア time

13:00～15:00 体力測定(第2部)

13:00～15:00 モルック&ボッチャ体験会(第2部)

13:00～14:00 コンバットフィットネス

14:00～15:00 ZUMBA(ズンバ)&コンバットフィットネス

10/12(日)
はじまるよっ♪

会場 / 杵築市文化体育館 特別協賛 / 大塚製薬㈱

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

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

体の機能の維持・向上につなげる!!

プロトレーナーによるストレッチ&トレーニング教室

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 杵築市文化体育館（アリーナ）

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）



15,000 個のボールプールが文化体育館に登場!!

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 杵築市文化体育館（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



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!!

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 杵築市文化体育館（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!!

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 杵築市文化体育館（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）



『誰でも楽しめる』スポーツ

モルック&ボッチャ体験会

モルック モルックを投げて倒れたスキttl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 杵築市文化体育館（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



自分自身の体力の維持・向上のために!!

体力測定

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。

（握力、上体起こし、長座体前屈など）

時間 9:00~12:00（第1部）

13:00~15:00（第2部）

場所 杵築市文化体育館（アリーナ）

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

誰でも簡単に楽しめる♪

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 杵築市文化体育館（アリーナ）

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 杵築市障害福祉サービス事業所 樹の実園



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!!

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** 杵築市文化体育館（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



参加申込用QRコード

ZUMBA（ズンバ）教室・コンバットフィットネスに

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8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）までご連絡をお願いします。

～親子でリラックス～ 凝りも解消リフレッシュケア time



- ①心と体の疲れを緩めてリラックス★
- ②体の状態に気づく かんたんチェック★
- ③夫婦のパートナーシップが向上★

お子さんと一緒でもできる、かんたんな運動を行います。日頃、抱っこ等で疲れた体を動かし、心と体を緩めてリラックスしてみませんか♪

家族（夫婦）でお互いの体のことを考える機会にもなり、パートナーとしての関係性も深まるきっかけになるかもしれません！

日時

令和7年10月12日(日) 11:00～12:00

場所

杵築市文化体育館（ミーティングルーム）

対象

小学生未満のお子さんとその家族（パパ大歓迎!!!）

持物

タオル・飲み物・ヨガマット（お持ちの方）

講師

運動指導士（mamアップ認定講師）

定員

10組



リフレッシュケアtime
参加申込はこちらから↓



担当：杵築市こども家庭センター（☎0978-64-2525）