

10/13(日)

参加費無料

日程

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 9:00~12:00 | 体力測定 (64 歳まで) |
| 9:00~15:00 | きっずサウルス (小学生未満) |
| 9:00~15:00 | モルック&ポッチャ体験会 (だれでも参加可) |
| 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 (1 人 1 時間まで) |
| 10:00~11:00 | ZUMBA (ズンバ) 教室-第 1 部- |
| 11:00~12:00 | コンバットフィットネス-第 1 部- |
| 13:00~15:00 | 体力測定 (65 歳以上) |
| 13:00~14:00 | ZUMBA (ズンバ) 教室-第 2 部- |
| 14:00~15:00 | コンバットフィットネス-第 2 部- |

杵築市民 スポーツフェスタ 2024

会場 / 杵築市文化体育館

特別協賛

ボディメンテドリンク試飲会
presented by 大塚製薬(株)



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** 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）



10,000 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

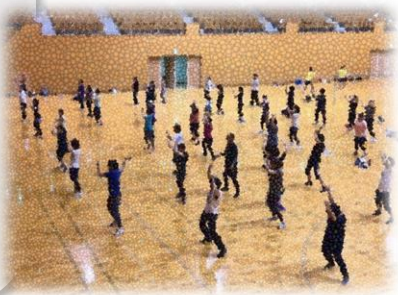
内容 ZUMBA とはスペイン語で「お祭り騒ぎ」を意味しており、主にラテンの音楽を使用し、身体を動かし体力アップ、健康増進に効果的な世界的に大人気のダンスフィットネスです。リズムに合わせて楽しく体を動かし運動不足を解消しましょう♪

時間 10:00～11:00（第1部）／ 13:00～14:00（第2部）

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** タオル・飲み物 **定員** 各25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 11:00～12:00（第1部）／ 14:00～15:00（第2部）

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** タオル・飲み物 **定員** 各25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&ポッチャ体験会

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♪

ポッチャ 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 9:00~15:00

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 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（64 歳以下）／ 13:00~15:00（65 歳以上）

場所 杵築市文化体育館（アリーナ） **持物** タオル・飲み物

対象 誰でも参加可（年齢によって時間が異なります）

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!!

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** タオル・飲み物 **担当** 杵築市スポーツ協会



参加申込はこちら

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 9 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）までご連絡をお願いします。