

令和7年度 中央体育館

# スポーツの日

## 10月13日(月祝)

運動・スポーツを始めるきっかけとなるようなイベントや教室を開催！

### イベント① キッズパーク

競技場で様々なスポーツを体験していただけるイベントです。  
バスケットボール、フリーネット、ディスクゲッター(ストラックアウト)、アジャタ(玉入れ)の  
4エリアにわかれており、持ち時間5分で自由に遊んでいただけます。

- ◆ 時間 10:00~12:00
- ◆ 料金 無料
- ◆ 対象 幼児から小学生とその保護者
- ◆ 持ち物 室内シューズ

**申し込み不要！**  
当日ご来館でご利用いただけます



★バスケットボールエリア  
通常のゴールとミニサイズの2つをご用意！



★フリーネットエリア  
ファミリーバドミントン・ソフトバレー  
ビーチバレー・インディアカと盛りだくさん！



★ディスクゲッターエリア  
frisbeeとカラーボールで的を狙え！



★アジャタエリア  
競技用玉入れでタイムを競え！クリアで**景品あり！**  
(数量限定)

# 教室① スロージョギング



歩くペースでゆっくり走る有酸素運動と筋力トレーニングを兼ねたスロージョギングを学ぶイベント。息の上がらないペースでゆっくり走るのので、こどもからご高齢の方まで幅広くご参加いただけます。

- ◆ 時間 14:30~16:00
- ◆ 料金 900円
- ◆ 定員 30名
- ◆ 対象 小学生以上



★ 申込み 9/1(月)~9/15(月)



【講師】 松田 拓朗 氏  
NPO法人足もと健康サポートねっと  
福岡大学病院 リハビリテーション部  
健康運動指導士



# 教室② 30分ストレッチ



30分かけて全身のストレッチを行います。現在の身体の状態を知るきっかけとなる教室です。

- ◆ 時間 14:00~14:30
- ◆ 料金 無料
- ◆ 定員 30名
- ◆ 対象 小学生以上

★ 申込み 9/15(月)~9/30(火)



## 【申し込み方法】

※応募者多数の場合は抽選となります。

- ① 福岡市スポーツ協会HPのスポーツ教室申込みフォーム
- ② 下記必要事項を記入し、ハガキまたはFAX

[ 希望教室名、お名前(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、メールアドレス ]



中央体育館

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2丁目5番5号

TEL:092-741-0301 FAX:092-741-0617

# 【ご利用上の注意事項】

- ・ご利用は幼児から小学生までのお子様になります。  
必ず保護者(18歳以上)同伴の上ご利用ください。
- ・競技場内は必ず室内シューズが必要です。
- ・競技場内は飲食禁止です。  
(ペットボトルや水筒など、フタ付きの物しか持ち込めません)
- ・写真や動画の撮影はできません。  
(職員による広報用の撮影を行う場合があります)
- ・個人の道具は持ち込まないでください。
- ・貴重品など荷物の管理はご自身でお願いいたします。  
(更衣室にてコインロッカー30円をご利用いただけます)
- ・館内で発生したケガや事故、盗難などのトラブル等につきまして、一切の責任を負いかねます。
- ・事故や混雑防止の為、館内では職員の指示に従って下さい。