



スポーツの日



令和7年10月13日（月祝）

体力測定体験 10:00~16:00

現在の自分の体力、運動能力がどのくらいあるかを確認することができます。（握力、長座体前屈）

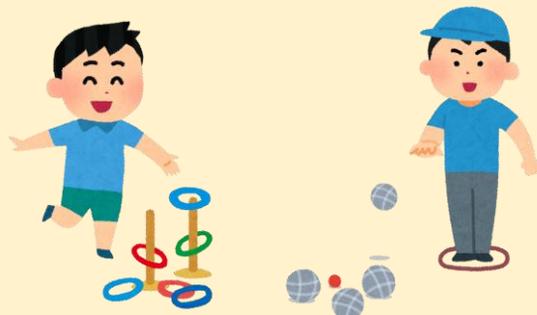
結果を基に、健康運動指導士・実践指導者による運動アドバイスも実施します。



ニュースポーツ体験 10:00~16:00

ニュースポーツとは、20世紀後半以降に新しく考案された、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるスポーツです。

ラダーゲッター・わなげ・ペタンクを体験できます。



30分無料体験教室

西市民プールで開催している教室を30分無料で体験できます。

フロアエクササイズ

時間 10:00~10:30

対象 18歳以上 定員15名

募集期間 9/15~9/30

HP・はがき・館内応募用紙よりお申込みいただけます。詳しくはHPをご覧ください。定員に空きがある場合は当日参加も可能です。

総合西市民フールスポーツの日 30分無料体験教室

総合西市民フールで開催している教室を30分無料で体験できます

フロアエクササイズ

ストレッチや簡単なトレーニング、道具を使ったエクササイズなど楽しく運動できるプログラムです。

30分間でできるストレッチやトレーニングを提供いたします！

時間：10：00～10：30

場所：総合西市民フール 多目的室

定員：15名

対象：18歳以上



募集期間

9/15～9/31

定員に空きがある
場合は当日参加可

★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
[お名前(ふりがな)、年齢、住所、電話番号]

総合西市民プール

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号
TEL：092-885-0124 FAX：092-885-6016

総合西市民プールスポーツの日

ニュースポーツ体験

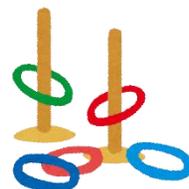
ペタンク



1つの目印のボールに向かって投げ、近さを競う競技
お友達と競い合ってみてはいかがですか？



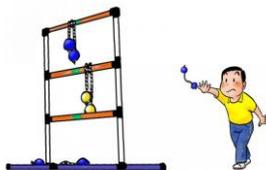
わなげ



わっかを棒にめがけて投げる競技
棒の下に書かれた数字で点数を競い合いましょう👉



ラダーゲッター



紐でつながっている2個のボールをラダー(はしご)に向かって投げ掛ける競技
バウンドしてかかると点数UP

