

# ふれあいスポーツ



## 参加者大募集 参加費 無料

(一部有料)

事前予約 詳細は各団体QRコード等より御確認下さい。  
当日受付可 事前予約もオススメです!

【県民総合運動公園】 【県民総合運動公園】 【県民総合運動公園】 【県民総合運動公園】 【県民総合運動公園】 【県民総合運動公園】 【県民総合運動公園】

**ホークスキッズ ベースボール スクール 無料体験会**  
10:00-11:00

事前予約 TEL  
開催場所 いこいの広場

元プロ野球選手から直接指導 運動できる格好クラブをご準備ください。参加無料(5歳から小学2年生までの初心者対象。30名程度)

お問合せ先 096-380-0782

**ヘキサスロン 無料体験教室**  
10:00-11:00

当日受付可  
開催場所 ちびっこ広場

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につけることのできる「運動プログラム」体験。  
【年齢問わず・20名程度】

お問合せ先 096-380-0782

**ノルディック ウォーキング教室**  
10:00-11:00

当日受付可  
開催場所 運動公園補助競技場周辺道路

2本のポールを使って歩くフィンランドのスポーツです。通常のウォーキングに比べカロリー消費が約20%アップ。  
【高校生以上・20名程度】

お問合せ先 096-380-0782

**テニスで元気に!**  
9:30-17:00

事前予約 FAX e-Mail  
開催場所 A・B テニスコート

コロナに、負けるな! テニスで元気に! テニスを楽しみながら心身の健康づくりに取り組みましょう!  
【小学生~社会人・150名】  
※保険は参加者自己加入にて対応

お問合せ先 090-2502-1000

**ソフトテニスを楽しもう!**  
10:00-16:00

当日受付可  
開催場所 C・D テニスコート

幼児から高齢者までソフトテニスで楽しい1日を過ごしませんか。ラケットも貸出します。家族皆さんの参加をお待ちしています。  
【5歳から高齢者まで・300名】

お問合せ先 090-9566-6234

**第7回 熊本タグラグビー ジャンボリー**  
9:00-16:00

事前予約 FAX  
開催場所 スポーツ広場

安全で男女を問わず誰でもできるスポーツです。グラウンドいっぱい走り回り、みんなでタグラグビーを楽しみましょう。  
事前予約必要10月8日(金)まで予約 申込先 FAX 096-331-1531 チームごとに名簿を送信してください。【5歳~12歳・300名】

お問合せ先 090-9566-6234

**卓球バレー体験**  
10:00-15:00

当日受付可  
開催場所 体育館

卓球バレーとは、卓球の用具を使ってバレーボールのルールで行うというものです。全国障害者スポーツ大会でもオープン競技として実施されています。障がい者と健常者が一緒にできる楽しいスポーツです。  
【年齢問わず・50名】

お問合せ先 090-8395-3742

**フライングディスク (アキュラシー競技) 体験**  
・ディスクターゲットゲーム

①10:00-10:50  
②11:00-11:50  
③13:00-13:50

当日受付可  
開催場所 体育館

全国障害者スポーツ大会の正式競技にも採用され、障がいの程度や年齢に関係なくできる競技です。また、ディスクターゲットゲームも一緒に楽しめる体験教室です。  
【年齢問わず・50名】

お問合せ先 090-8395-3742

**ドッジボール教室**  
10:00-12:00

事前予約 TEL e-Mail  
開催場所 多目的グラウンド

ゲーム形式のドッジボールをみんなで楽しもう。  
【小学1年生~6年生・100名】

お問合せ先 090-2511-5217  
e-Mail sucrum199@jcom.zaq.ne.jp

**親子でチャレンジ! ボルダリング教室**

①10:00-12:00  
②13:30-15:30

事前予約 TEL e-Mail  
開催場所 陸上競技場地下1階 ボルダリングウォール

小学生~中学生のジュニアとその家族を対象とし、スポーツクライミングコーチの指導のもと、ボルダリングを体験する。上履きを持参ください。【小学3年生以上(マイシユーズ持参の経験者は年齢を問わず)・午前(午後:各30名)※保険料100円が必要(当日受付にて)】

お問合せ先 090-7478-1010  
担当:松井  
e-Mail gca0156@nifty.com

**かんたんストレッチ**  
13:30-14:15

当日受付可  
開催場所 多目的室2

ストレッチの前後を比較しながら、気軽に自宅でも実践できるストレッチを行います。  
【高校生以上・14名】

お問合せ先 096-388-2180

**スケートボード体験会**

①10:00-10:50  
②11:00-12:50  
③13:00-13:50

当日受付可  
開催場所 臨時駐車場

「今注目を浴びている『スケートボード』を体験してみませんか? 世界も目指せる新感覚のスポーツです。大人も子どもも挑戦でき、「チャレンジ精神、やり抜く力」を身につけることができます。一緒に新しい世界の扉を開きましょう。  
【年中以上・3セッション実施:各20名・保険料1人200円】

お問合せ先 080-8305-3998

**JFA キッズ&ガールズ サッカーフェスティバル**

1部・2部・3部  
1部 10:00-10:50  
2部 11:20-12:20  
3部 14:30-15:30

当日受付可 申込フォーム(Web)  
開催場所 ドーム内グラウンド

サッカー経験の有無やレベルに関係なく、仲間と一緒にサッカーをする楽しさに触れ、多くの人がスポーツの素晴らしさを生運に作りだして感じられるきっかけを作ります。【1部:未就学児(男女)・2部:小学1~4年生(男女)・3部:未就学児~小学4年生の女子・各100名】

お問合せ先 090-8305-3998

**KFA 第6回スカンビオ・カップ (ロービジョンフットサル体験会)**  
13:00-16:30

事前予約 申込フォーム(Web)  
開催場所 ドーム内グラウンド

障がいの有無や障がいの種別を問わず、フットサルを通して共に時間を過ごすことができる環境づくりや誰もが分け隔てなく住める社会づくりを目指します。  
【年齢、性別、障がい問わず・100名】

お問合せ先 090-8305-3998

【熊本県総合射撃場】 【県立総合体育館】 【県立総合体育館】 【県立総合体育館】 【県立総合体育館】 【県立総合体育館】 【県立総合体育館】 【県立総合体育館】

**ビームライフル 射撃体験**  
10:00-15:00

当日受付可  
開催場所 ライフル標光線銃射場

ビームライフルは、集中力を必要とするものです。日頃なかなか物事に集中できない方は、是非、この機会に御体験ください。  
【年齢問わず・60名】

お問合せ先 096-288-8805

**体力測定 無料体験**  
10:00-12:00

当日受付可  
開催場所 1F資料室ロビー

申込)当日受付(測定料)無料 県立総合体育館で実施している体力測定項目の中の握力・全身反応時間・垂直跳び測定を体験できます。※1科目でもOK。測定のみで結果用紙配布はありません。【年齢問わず・30名】

お問合せ先 096-356-1233

**かけっこ教室**  
14:00-15:00

当日受付可  
開催場所 裏庭走路

申込)当日受付(測定料)無料 小学生低学年を対象に、速く・キレイに走る「走り方」のコツをお教えます。運動できる服装、運動靴、飲み物、タオルをご持参ください。  
【年齢問わず・20名】

お問合せ先 096-356-1233

**「平泳ぎ」ワンポイント泳法指導**  
13:30-14:30

当日受付可  
開催場所 プール

申込)当日受付 水泳好きな一般の方を対象に、「平泳ぎ限定」で楽に泳げる泳ぎ方のコツをポイント指導します。※施設使用料が必要【大人の対象・7名程度】

お問合せ先 096-356-1233

**ラジオ体操&簡単ストレッチ**  
9:00-9:20

当日受付可  
開催場所 芝生広場

申込)当日受付(測定料)無料 ラジオ体操+簡単なストレッチエクササイズを行います。※手軽にできる運動です。運動できる服装、運動靴、飲み物、タオルをご持参ください。  
【年齢問わず・25名】

お問合せ先 096-356-1233

**自由遊び**  
9:00-20:00

当日受付可  
開催場所 キッズルーム

申込)当日受付 キッズ用のクライミングウォールを新設しました。自由開放します。【対象:就学前の子ども(要保護者同伴)・10名程度】

お問合せ先 096-356-1233

**ハンドボール 教室**  
10:00-12:30

事前予約 FAX  
開催場所 大体育室

申込)当日受付(測定料)無料 ハンドボール初心者向けの、ハンドボール教室を行います。ハンドボールの面白さを、わかりやすく丁寧に指導します。ぜひ、体験してみませんか? 【小学1年生~6年生・50名】

お問合せ先 090-8832-7973 溝口

**幼少年武道 (剣道・柔道・空手道・少林寺拳法) 1日体験教室**  
10:00-11:30

事前予約 FAX  
開催場所 剣道場・柔道場

年長から小学6年生までの子どもたち(男女)を対象とした、剣道・柔道・空手道・少林寺拳法の初歩の動作の体験ができます。  
【年長から小学6年生までの男女・各教室15名程度】

お問合せ先 096-383-4912

**熊本県ふれあいスポーツ キッズバレー大会**  
9:30-16:00

事前予約 FAX  
開催場所 アリーナ

「熊本発祥」の原則3歳~小学4年生までの幼・児童(キッズ)が競技可能なボールとキッズバレーボールを使って、キッズ4人チームを編成して試合を行うキッズバレー大会を開催します。期日を行うキッズともに「心づくり」「身体づくり」「仲間づくり」をモットーに「楽しくスポーツ」にふれあひさせよう! 詳しくはホームページ「Enjoyキッズバレーボール」をご覧ください。  
【大人240名・幼・児童約120名計360名】

お問合せ先 090-5480-2171  
キッズバレー推進委員会 事務局

**中学生 野球教室**  
10:00-12:30

事前予約 FAX  
開催場所 野球場

八代地区の中学校軟式野球部を対象にした陸上教室です。基本的な送球動作、ポジションごとの捕球動作、実践的な走塁技術など、幅広い技術を習得していきます。また、八代地区の中学校軟式野球部員で、お互い交流を深めることも目的としています。  
【中学生・100名】

お問合せ先 0965-37-0006  
e-Mail yatsushiro\_park@kspa.or.jp

**ジュニア陸上教室**  
10:00-12:00

事前予約者優先 TEL e-Mail  
開催場所 陸上競技場

小学生を対象とした陸上教室です。基本練習を中心に行いますので、初心者も大歓迎です。  
【小学生・50名】※参加は事前予約者優先

お問合せ先 0965-37-0006  
e-Mail yatsushiro\_park@kspa.or.jp

**青空ストレッチボール 体験会**

①10:00-10:30  
②13:00-13:30  
③15:00-15:30

当日受付可 TEL e-Mail  
開催場所 芝生広場

専用ボールに仰向けになり、身体をリラックスストレッチ。姿勢を整え心身共にリセットします。  
【一般成人の方・3セッション実施:各7名】

お問合せ先 0965-37-0006  
e-Mail yatsushiro\_park@kspa.or.jp

**ノルディック ウォーキング教室**

①11:00-11:30  
②14:00-14:30  
③16:00-16:30

事前予約者優先 TEL e-Mail  
開催場所 芝生広場

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングの体験会です。ポールの使い方からフォームまで専門のインストラクターが指導します。【一般成人の方・3セッション実施:各20名】

お問合せ先 0965-37-0006  
e-Mail yatsushiro\_park@kspa.or.jp

**ふれあいスポーツ グラウンドゴルフ大会**  
9:00-15:00

事前予約 FAX  
開催場所 多目的広場

自然に恵まれた芝生で、実技指導とゲーム体験。協会会員の登録者のみ参加可(会費は登録が必要)です。【対象制限なし・500名】※体験コーナーは未登録者も可(無料)

お問合せ先 096-388-1581

問合せ先 熊本県教育庁県立学校教育局 体育保健課 スポーツ振興班 TEL 096-333-2710 FAX 096-382-5962

主催 熊本県教育委員会 主管 熊本県スポーツ振興事業団・ミスノグループ 熊本県テニス協会 熊本県ソフトテニス連盟 熊本県ラグビーフットボール協会 熊本卓球バレー協会 熊本県障害者フライングディスク協会 熊本県ドッジボール協会 熊本県山岳・スポーツクライミング連盟 一般社団法人 Fun&Fit 一般社団法人熊本県サッカー協会 熊本県ハンドボール協会 総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 公益財団法人熊本県武道振興会 熊本県バレーボール協会 八代市軟式野球連盟 熊本県グラウンド・ゴルフ協会 県教育委員会

感染状況によっては、中止になる場合もあります。

開催の可否についてはこちらのQRコードにてご確認ください。