

2018県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」10/8月祝

参加費無料
(一部有料)

会場	開催事業	事業内容	実施時間
----	------	------	------

【オムロン鹿陽センター】(お問合せ先:熊本県ハンドボール協会 TEL.096-288-3828)

体育館	湧永製薬ハンドボール部選手によるハンドボール教室	当日受付	日本リーグに所属している湧永製薬ハンドボール部の現役選手によるハンドボール教室を開催します。日本トップレベルの選手から指導が受けられます。(当日受付12:30~)	13:00~16:00
-----	--------------------------	------	---	-------------

【県民総合運動公園】TEL.096-380-0782 パークドーム熊本直通 TEL.096-388-2180 ※教室によっては、施設料が必要となります。

補助競技場	グラウンド・ゴルフ大会	事前予約	「公益財団法人日本グラウンドゴルフ協会」ルールによる16ホールストロークプレーで個人戦を行います。 ※定員になり次第締切とします。 事前予約必要(予約申込先:県グラウンド・ゴルフ協会TEL096-338-2095)	9:00~15:00
スポーツ広場	第4回熊本タグラグビージャンボリー	事前予約	安全で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9/28まで(予約申込先:FAX 096-331-1530 チームごとに名簿を送信して下さい。)	9:00~16:00
テニスコートA・B	テニスで元気に!運動不足解消! PLAY+STAY	事前予約	小学生から大人までテニスの楽しさを体験しましょう。 午前中はレッスン、午後からは交流試合を中心に行います。 詳しくは県テニス協会ホームページに掲載します。 事前予約必要(県テニス協会 メール:k-tennis@cronos.ocn.ne.jp FAX096-382-9601)	9:30~11:30 (レッスン) 12:30~17:00 (交流試合等)
テニスコートC・D	ソフトテニスを楽しもう	当日受付	小学生から大人まで初心者を対象にソフトテニスの基本技術を指導します。	10:00~16:00
いこいの広場	ホークスキップベースボールスクール無料体験会	事前予約	元プロ野球選手から直接指導。5歳~小学2年生までの初心者対象。 グループ持参、運動ができる格好。参加無料。①、②ともに定員は30名。 9月10日(月)より先着順事前受付	①10:00~11:30 ②13:00~14:30
パークドーム熊本側駐車場	スケートボード体験会	当日受付	「楽しく・仲良く・元気に」をコンセプトにスケートボードがうまくなりたという幼児から大学生を対象に体験教室を行います。 インストラクターによるパフォーマンス、交流を深めるフリータイム等企画しています。 ※①の時間帯は小学生対象、②の時間帯は小中高大学生一般対象 ※保険料100円(当日受付にて)	①10:00~12:00 ②13:00~15:00
陸上競技場 地下1階トレーニング室	スポーツクライミングにチャレンジ! (ボルダリング体験教室)	事前予約	ボルダリングは、2020東京五輪のスポーツクライミングの種目であり、手と足のみで壁をよじ登るスポーツです。小学3年生以上の初心者が対象です。 事前予約必要※保険料100円 (予約申込先:県山岳連盟事務局TEL090-7478-1010)締切10月1日(月)まで	①10:00~12:00 ②14:00~16:00
えがお健康スタジアム	ジュニア陸上教室	当日受付	熊本大学陸上競技部の現役アスリートが指導します。 陸上競技の走・跳・投の基礎を学んでみませんか。※別途保険料を徴収します。	10:00~12:30
体育館	卓球バレー体験教室	当日受付	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ものです。 近年全国的な広がりを見せ、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。 簡単に障がい者と健常者が一緒に楽しめるスポーツです。	10:00~15:00
パークドーム熊本	①JFAキッズサッカーフェスティバル2018 ②JFAガールズサッカーフェスティバル2018	事前予約	初心者も経験者も、保護者も一緒に参加できるサッカーイベントです。 複数のブースを準備しています。 (事前申込必要)先着各200名 (予約申込先:ホームページhttp://kumamoto-fa.net/またはFAX096-247-6980)	①10:30~12:30 ②14:00~16:00
パークドーム熊本(温水プール)	水中エクササイズ	当日受付	水中ウォーキングや、水中で行う筋トレなどを組み合わせたエクササイズを実施します。 当日受付のみ。(定員20名)※施設使用料必要	11:15~12:00
パークドーム熊本(多目的室2)	かんたんストレッチ	当日受付	ピフアアフターを比較しながら、気軽に自宅でもすぐ実践できるストレッチを行います。 参加料は無料。当日受付のみ。(定員25名)	13:30~14:15
ちびっこ広場	ヘキサロン体験教室	当日受付	運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身に付けることのできる「遊びのプログラム」 ①3歳~6歳 ②小学1~3年生 各15名 当日受付	①13:00~14:00 ②14:30~15:30

【県立総合体育館】TEL.096-356-1233 ※教室によっては、施設料が必要となります。

キッズルーム	自由遊び	当日受付	対象:就学前の子ども対象(要保護者同伴)	9:30~16:00
元気体力測定室	エンジョイ筋トレ&ボールストレッチ	当日受付	定員)30名 音楽に合わせて楽しく筋トレ&ボールを使ってのストレッチを体験できます。	①10:00~11:00 ②14:00~15:00
	超音波筋量測定(足腰年齢測定)	当日受付	定員)30名(先着順) 九州大学協力のもと、超音波筋量計測装置により大腿部の筋横断面積(筋量)を計算します。	①10:00~12:00 ②13:00~16:00 ※9:30~整理券配布
	内臓脂肪測定	当日受付	定員)30名程度 ◎有料500円/1回(内臓脂肪) ◎有料1,000円/1回(内臓・皮下脂肪) ㈱ソノラぼ協力のもと、超音波計測により腹部の脂肪厚や筋肉量を測定します。	①10:00~12:00 ②13:00~16:00
芝生広場	ニュースポーツ体験	当日受付	誰でも手軽に遊べるニュースポーツを体験できます。	10:00~12:00
1Fロビー	健康相談	当日受付	済生会熊本病院の講師による健康相談や、食事の栄養バランスのアドバイスを実施します。	①10:00~12:00 ②13:00~15:00
1F資料室横ロビー	体力測定体験	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・背筋力・全身反応時間・垂直跳び測定を体験できます。※1種目でもOK。測定のみで結果用紙配布はありません。	10:00~15:00
①大体育室 ②中体育室	①第4回熊本県キッズバレーボール(ふれあいバレーボール教室) ②バレーボール交流会	事前予約	①キッズと親子が一緒に楽しむバレーボール体験教室(原則4~9歳対象)とキッズバレーボール大会を行います。 【事前申込】キッズバレーボール推進委員会:蔵原(連絡先:090-5480-2171) ②小・中・高・大・ママさん・一般の代表チームが中体育室で交流試合を行います。	10:00~16:00
プール	ワンポイント泳法指導	当日受付	定員)10名程度 各種泳法のコツをポイント指導します。※施設使用料必要	15:00~15:30

【熊本武道館】TEL.096-383-4912 事前予約必要(予約申込先:熊本県武道振興会事務局 TEL.096-383-4912)

剣道場(1階) 柔道場(3階)	幼少年武道1日体験教室 (剣道・柔道・空手道・なぎなた)	事前予約	年長から小学校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・なぎなたの初歩的動作の体験ができます。	10:00~11:30
--------------------	---------------------------------	------	---	-------------

【県営八代運動公園】TEL.0965-37-0006

多目的広場	グラウンド・ゴルフ大会	事前予約	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(会員外は登録が必要です)。体験コーナーは無料。	9:00~15:00
陸上競技場	リスイ陸上教室	事前予約	小学生を対象とした陸上教室を行います。基本練習が中心となります。(事前予約必要、先着50名) ※事前予約は、直接県営八代運動公園へお願いします。(TEL:0965-37-0006)	10:00~12:00
三角広場	ドッジボール教室	事前予約	ドッジボールを楽しもう!チーム対抗によるゲーム体験(4年生以上の小学生が対象です) 事前予約必要(予約申込先:八代教育事務所 福田 TEL.0965-33-7186)	10:00~12:00
野球場	中学生野球教室	事前予約	野球の基本的な技術に関する実技指導を行います。 ※学校単位で事前予約必要(氷川中 井上 FAX:0965-62-4460)	10:00~17:00
三角広場(北側)	スポーツチャンバラ体験教室 基本練習と体験試合	当日受付	カー杯、いたくない。危なくない。強くなる。誰とでも、どこでも、楽しく仲良しになる。今すぐできる武道です。(問合せ先:熊本県スポーツチャンバラ協会 TEL.096-381-3666)	10:30~15:30

【熊本県総合射撃場】TEL.096-288-8805

ライフル棟 光線銃射場	ビームライフル射撃体験	当日受付	定員)150名程度 ビームライフルは、誰でも安全に射撃感覚が楽しめます。(資格はいりません。)	10:00~15:00
----------------	-------------	------	--	-------------