

# 2024 県民スポーツの日

要事前予約 詳しくは各団体QRコード等より御確認下さい。

# ふれあいスポーツ

参加者大募集!

## 2024年10月14日月

参加費無料!!  
[一部有料]



**熊本県民総合運動公園**

**初心者対象  
1DAYランニング教室**

えがお健康スタジアム  
開催時間/9:00~11:00まで  
参加対象/成人(高校生は除く)20人程度。

「ランニングに興味がある」「マラソンに挑戦してみたい」という初心者の方を対象に1DAYレッスンを開催。参加費無料。

要事前予約  
熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-380-0782

**熊本県民総合運動公園**

**PLAY & STAY  
(テニス)**

A・Bテニスコート  
開催時間/10:30~15:00まで  
参加対象/小中学生、親子、他年齢問わず。300人。

テニスが初めての方、楽しみたい方テニスで元気になるでしょう。スピードも遅く初心者の方でも比較的簡単に運動不足解消にも役立ちます!

熊本県テニス協会  
090-7447-7397

**熊本県民総合運動公園**

**ソフトテニス初心者教室  
"ソフトテニスを楽しもう!!"**

メインテニスコート  
開催時間/10:00~16:00まで  
参加対象/5歳~高齢者まで100人。

ソフトテニスボールのほか、スポンジボールを使ってお教室です。スピードも遅く初心者の方でも比較的簡単に運動不足解消にも役立ちます!

熊本県ソフトテニス連盟  
090-8833-3277(安部)  
ksta.fukyuy@gmail.ne.jp

**熊本県民総合運動公園**

**第10回 熊本ラグビー  
ジャンボリー**

スポーツ広場  
開催時間/8:00~12:30まで  
参加対象/小学1年生~小学6年生、200人。

みんなでトライ!ナイスタグ!グラウンドで輝こう!

熊本県ラグビーフットボール協会  
090-3884-1549

**熊本県民総合運動公園**

**フライングディスク  
(アルティメット)体験**

多目的広場A  
開催時間/11:00~15:00まで  
参加対象/制限なし。

フライングディスクをバスで繋ぎゴールを目指す「アルティメット」という競技を体験できます!バスが難しい!小さなお子様に向けた当てるゲームもご用意!指導は2023年ビーチアルティメット日本代表が直接指導します!

有限会社ディスクスポーツ  
096-312-1353

**熊本県民総合運動公園**

**卓球バレー体験教室**

体育館  
開催時間/10:00~15:00まで  
参加対象/特になし、50人程度。

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。今年の「SAGA2024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。

熊本卓球バレー協会  
090-8395-3742

**熊本県民総合運動公園**

**障害者フライングディスク  
体験教室**

体育館  
開催時間/10:00~15:00まで  
参加対象/特になし、50人程度。

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。今年の「SAGA2024全国障害者スポーツ大会」でも行われます。また、ディスクターゲットゲームもできます。障がい者と健常者が一緒に楽しめる体験教室です。

熊本県障害者フライングディスク協会  
090-8395-3742

**熊本県民総合運動公園**

**基礎から学べる  
走り方教室**

補助競技場  
開催時間/10:00~11:30まで  
参加対象/小学生、50人程度。

速く走るためのコツを丁寧に分かりやすく、初心者の方でも安心して学べる教室です。楽しみながら速くなりましょう!

(一財)熊本陸上競技協会  
090-9070-5861

**パークドーム熊本**

**スタジオ無料体験会①  
REE JAM**

スタジオ  
開催時間/11:30~12:20まで  
参加対象/高校生以上、25人。  
※準備物:室内シューズ

リズムカルな音楽にエアロビクスやヒップホップの基本的なステップを組み合わせたダンスエクササイズ。「REEJAM」無料体験会です。

要事前予約  
熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-388-2180

**パークドーム熊本**

**スタジオ無料体験会②  
ヨガ**

スタジオ  
開催時間/13:30~14:20まで  
参加対象/高校生以上、25人。

無理なく身体を動かし、心と身体のバランスを整えるヨガの無料体験会です。

要事前予約  
熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-388-2180

**パークドーム熊本**

**トレジム無料体験**

トレーニングジム  
開催時間/9:00~14:00まで  
参加対象/高校生以上、制限なし。  
※1回2時間までのご利用  
※準備物:室内シューズ

ドームトレーニングジムで無料体験会を開催。気持ちよく身体を整えるゼロアイを学ぶ様々なマシンをこの機会にご体験ください。

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-388-2180

**パークドーム熊本**

**スケートボード体験会**

臨時駐車場  
開催時間/10:00~14:00まで  
①10:00~10:45  
②11:00~11:45  
③13:00~13:45

参加対象/年中(4歳)~大人、20人/回。  
※保険代300円徴収(当日持参)

初心者も楽しく滑りたい人集まれ!安全な滑り方や止まり方レクチャー指導します。滑れる人もセクション(造形物の道具)に挑戦。

一般社団法人 Fun & Fit  
090-1516-6802

**パークドーム熊本**

**①JFAキッズ/ガールズサッカーフェスティバル  
2024 in パークドーム熊本**

**②KFA 第11回 熊本スカンピオカップ**

**③3x3FOOTBALL**

グラウンド  
開催時間/①9:30~10:30まで ②13:00~16:00まで  
③【午前の部】9時30分~12時00分(受付:9時00分)  
小学校1年生、2年生:1チーム3~6人程度 定員:合計30チーム  
【午後の部】13時30分~16時00分(受付:13時00分)  
小学校3年生、4年生:1チーム3~6人程度 定員:合計30チーム

参加対象/①未就学児(年中)~小学校4年生 ②障がいがあるなしにかかわらずだれでも  
③小学校1年生~小学校4年生  
④120人 ⑤100人程度 ⑥(1)30チーム(約150人) (2)30チーム(約150人)

①仲間と一緒にサッカーをする楽しさに触れ、スポーツの素晴らしさを生徒にわたって感じられるきっかけを作ります。 ②障がいの有無、障がいの種別を問わず、フットサルを通じて共に時間を過ごすことができる環境作りを行います。 ③3対3で行うスモールサイドフットボール。サッカーでもフットサルでもない独自の形式による新感覚のフットボールです。

一般社団法人 熊本県サッカー協会  
info@kumamoto-fa.com

**パークドーム熊本**

**スポーツチャンバラ  
教室**

アスレチックゾーン  
開催時間/10:00~15:00まで  
参加対象/年長~大人、100人。

スポチャンは、運動をあまり好まないお子様の「初めての習い事」としてとても人気のある、気軽に楽しく取組めるスポーツです。

熊本県スポーツチャンバラ協会  
090-5485-0375

**熊本県総合射撃場**

**クレ射撃  
シミュレーター体験**

管理棟(研修室)  
開催時間/10:00~15:00まで  
参加対象/中学生以上どなたでも、20人。

銃所持許可を必要としないクレ射撃シミュレーターは、大迫力のスクリーンでリアルな射撃体験ができます。

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-288-8805

**熊本県総合射撃場**

**ビームライフル  
射撃体験**

ライフル棟  
開催時間/10:00~15:00まで  
参加対象/年齢問わず、60人。

銃所持の許可を必要としない「光銃」でリアルなライフル射撃体験を体験してみませんか!「誰でも」安全に安心して体験できます。

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-288-8805

**熊本武道館**

**幼年武道(剣道・柔道・空手道・  
なぎなた)1日体験教室**

剣道場・柔道場  
開催時間/10:00~11:30まで  
参加対象/年長から小学6年生まで、各15人。

幼年を対象とした剣道・柔道・空手道・なぎなたの初歩的動作の体験教室。

公益財団法人 熊本武道振興会  
096-383-4912

**菊陽町総合体育館**

**ふれあいキッズ  
バレーボール大会**

メインアリーナ  
開催時間/9:30~14:00まで  
参加対象/3歳~小学4年生までの幼・児童、200人。

キッズバレーは、みんなでボールをつなぐことで、たくさん笑顔の輪が広がります。キッズバレーでEnjoyしましょう。

熊本県バレーボール協会  
090-4513-4601

**熊本県立総合体育館**

**防災体験イベント「Sports de SONAERU」**

① 歌う防災士! しほママと五感を使って楽しく学び、楽しく遊ぼう!

② 県立大学学生による防災食の紹介・展示

③ 警察・消防車両の乗車をしよう!!

④ もしもの時にエコノミー症候群を防ぐストレッチを学ぼう!

⑤ 今の自分の体力は!? 簡易体力測定!

大体育室・前庭駐車場  
開催時間/10:00~15:00まで  
参加対象/どなたでもOK!(当日受付)。

スポーツ施設でありながら緊急時避難所でもある県立総合体育館で、スポーツと防災の融合をテーマに、楽しく「もしものときのために備える」を学ぶ、子供から大人まで楽しめるイベント!各イベントブースに参加して、スタンプを集めて、警察・消防車両に乗車体験しよう!!(雨天時内容変更あり)

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-356-1233

**熊本県立総合体育館**

**自由遊び**

キッズルーム  
開催時間/9:00~15:00まで  
参加対象/未就学児、20人(随時)。

キッズクライミングウォールやレクリエーションマットなどで遊べるキッズルームを開放します。

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-356-1233

**熊本県立総合体育館**

**ドッジボール教室**

中体育室  
開催時間/9:30~11:30まで  
参加対象/小学生1年生から6年生、100人。

一つのボールでみんなが楽しめるスポーツ、それが「ドッジボール」!試合形式で、ルールを学びながら、みんなで楽しもう!

熊本県ドッジボール協会  
090-2511-5217

**熊本県立総合体育館**

**ハンドボール  
体験教室**

中体育室  
開催時間/12:30~15:00まで  
参加対象/小学生1年生から6年生、32人。

「子どものやってみよう」をハンドボール協会のスタッフ(JHA公認)がしっかりサポートします。スポーツを通じてたくさん仲間を作ろう!県内各地で、体験会を開催中です。ぜひご参加ください。

熊本県ハンドボール協会  
0968-41-8404

**熊本県立総合体育館**

**ピククルボール**

小体育室  
開催時間/13:00~15:00まで  
参加対象/小中学生、親子、他年齢問わず、100人。

熊本初上陸!! テニス卓球バトミントンミックスしたスポーツです。初めての方でもOK。気軽にチャレンジして楽しみましょう。

熊本県テニス協会  
090-9793-0079

**熊本県立総合体育館**

**バーチャルフィットネス  
プログラム無料体験**

元気体力測定室  
開催時間/9:00~15:00まで  
参加対象/18歳以上、30人。

コンピューターとスクリーンを利用したバーチャルフィットネスプログラム無料体験!15分と30分のプログラムです。お気軽に!

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
096-356-1233

**熊本県営八代運動公園**

**フィットネス教室  
体験会**

芝生広場  
開催時間/①10:00~10:30まで  
【2部制】 ②11:00~11:30まで  
参加対象/18歳以上(リリチック希望の方:130cm以上、10人ずつ)。

腰痛予防や改善を目的とした健康教室、姿勢改善効果抜群のルディックウォーキングを行います!この機会に体験しませんか?

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
0965-37-0006

**熊本県営八代運動公園**

**ニュースポーツ  
体験教室**

芝生広場  
開催時間/9:30~11:30まで  
参加対象/どなたでも、30人。

年齢、体力、障がいの有無を問わず楽しめるモルック・ボッチャ・フライングディスクを行います!お気軽にご参加ください!!

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ  
0965-37-0006

**熊本県営八代運動公園**

**県民スポーツの日  
「ふれあいスポーツ」大会**

多目的広場  
開催時間/8:30~17:00まで  
参加対象/令和5年度登録会員  
小中学生及び保護者、400人。

グラウンド・ゴルフは、「いつでも」「どこでも」「だれとでも」できる生涯スポーツです。

熊本県グラウンド・ゴルフ協会

**総合型地域スポーツクラブイベント** 主管団体/SCS火の国クラブネット

【南関町】  
**2024なんかんスポーツDAY**  
(主催:NPO法人A-Lifeなんかん)  
日時/10月13日(日) 9:00~15:00  
場所/南関町農村広場  
内容/気軽にカラダを動かす住民交流型の健康・スポーツイベント!モルックチャレンジカップ・測定コーナー・ウォーキングセミナーほか

【宇土市】  
**第10回わくわくスポーツDay 網田deウォーキング**  
(主催:NPO法人うとスポーツクラブ)  
日時/10月27日(日) 8:30~12:00  
場所/宇土市西部老人福祉センター(集合場所)  
内容/宇土市西部老人福祉センター発着~御興来海岸景勝地経由網田散策コース(約7km)です。参加料(保険料込)が必要です。