

古賀市民

令和4年

10月1日～10月31日

スポーツ月間

----- 全て参加無料 - 当日参加もOK -----

スポーツは心と体を元気にします。
 スポーツは毎日の生活に明るさを与え、
 仲間づくり、地域づくりにもつながります。
 スポーツの持つ意義や効果を共有し、
 スポーツ活動を積極的に行う期間として
 古賀市は毎年10月を「スポーツ月間」とします。

1日(土)	市民ウォーキング
8日(土)	親子スポーツ教室(12/17まで全6回)
15日(土)	レクレーションスポーツ体験
16日(日)	市民健康スポーツの日
22日(土)	ビーチバレーボールとスローなジョギング
23日(日)	パラスポーツ体験
各行政区での分館スポーツ行事	
11月	
3日(木)	古賀市民駅伝大会
5日(土)・6日(日)	広域ウォーキング

※各イベントについては、感染対策を行った上で実施します。 ※リレーマラソンは事前申し込みをお願いします。
 ※参加対象者は、子ども大人を問わず、古賀市に在住されている方、および古賀市に通勤・通学をされている方です。



リズムステージ



市民スポーツ研修会

スポーツリズムトレーニングとは、リズム感を高める事で、体の動きにメリハリが付き
 運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニングです。

また怪我の予防にもつながります。



日時

令和4年

10月1日(土) 10:00 開会式

12:00 終了予定

会場

市民体育館

内容

スポーツリズムトレーニング

(日本臨床整形外科学会推奨)

講師

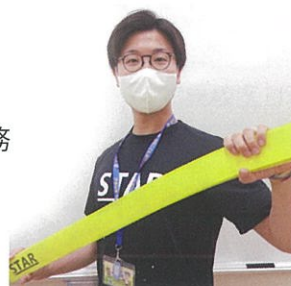
榎原 拓也 氏

スポーツリズムトレーニング上級資格
 学校法人三幸学園福岡子ども専門学校勤務



内容

インボディ(体成分分析)測定





/// グラウンドステージ ///



市民健康スポーツの日

グラウンドを使って思いっきり走る！ボールを追う！

体力測定や記録会で自分の体を知る！

市民体育館では、HUG っこイベントで自由に遊ぶ！



日時

令和4年

10月16日(日)9:00 開会式

12:00 終了予定



会場

市民グラウンド

家族や友人で
挑戦！



内容

**42.195km
リレーマラソン**

(7時30分集合 8時スタート)

内容

ウォーキングサッカー

戸田賢良氏
(元プロサッカー選手)
による指導！



内容

10m ダッシュ記録会

内容

各種体力測定



10m ダッシュ記録会

内容

リフティングチャレンジ

古賀市
オリンピックバスケ
をめざします！



内容

フリースロー



フリースロー



会場

市民体育館

市民体育館
ではコレ！



内容

HUG っこイベント

未就学児と保護者を対象として
軽スポーツなども体験できる
自由に遊べる空間です。



※雨天時は、HUG っこイベントと軽スポーツのみ実施。

III ビーチステージ III



ビーチバレーボールとスローなジョギング



白い砂浜でビーチバレーボール、松原の中でのジョギング、古賀市が誇る白砂青松の景観を楽しみながら古賀市ならではのスポーツを楽しんでみましょう！



令和4年

日時

10月22日(土)9:00 開会式

12:00 終了予定



会場

花鶴が浜、西小・花見小校区松原

白い砂浜で
元気に、思いっきり
弾けましょう！

内容

ビーチバレーボール

8面で実施



内容

スローなジョギング スタート ⇨ 古賀北区 ⇨ 中川区

松原と海岸(歩いてん道)を交互にジョギングします。

3km コース

5km コース

古賀市の松原！
地域自慢の名所を
感じてください！



老若男女みんな
無理をせず
自分のペースで！



眩しい砂浜！
綺麗な松原！



西校区コミュニティと
花見校区コミュニティが
松原の保全活動に
取り組んでいます。





III パラステージ III



パラスポーツ体験

子どもから大人まで、障がいのある方もない方も、挑戦してみようと思われる方にちょっとだけでも覗いてみていただければと思い開催します。



日時

令和4年

10月23日(日)9:00 開会式

12:00 終了予定

会場

第1会場：市民体育館



内容

車いすバドミントン

車いすバドミントン



内容

車いすボッチャ

車いすボッチャ



内容

車いすスラローム

内容

サウンドテーブルテニス (ミーティングルーム)

サウンドテーブルテニス



会場

第2会場：千鳥ヶ池公園テニスコート

車いすテニス



会場

第3会場：インフィニティフィールド

(久保フットサルコート)

内容

ブラインドサッカー

車いすスラローム



主催：NPO 法人古賀市スポーツ協会 共催：古賀市教育委員会

お問い合わせ 古賀市スポーツ協会 TEL / FAX 092-944-1825
古賀市生涯学習推進課 TEL 092-942-1347 FAX 092-942-1361