



スポーツの秋

KUGAスポーツデー



毎年10月に開催される、子どもから高齢者までが気軽に参加できるスポーツと健康づくりのイベントです。玖珂町の豊かな施設を活用し、様々なスポーツと健康づくり教室を体験できます。



令和8年10月4日 (日)

KUGAスポーツデーこんなことやってるよ！

- ・ 自転車乗り方教室
- ・ キッズコアトレ
- ・ 大人の体幹トレ
- ・ のびのび運動教室
- ・ ホッケー教室
- ・ グラウンドゴルフ教室
- ・ サッカー教室
- ・ グラウンドゴルフ場無料開放
- ・ 卓球教室
- ・ 骨密度測定会

※詳細は裏面をご覧ください！

**全教室
参加料無料**

▼ お問い合わせ・お申込みは・・・

岩国市総合型地域スポーツクラブ
KUGAスポーツクラブ

岩国市玖珂町6316番地 1 玖珂体育センター内
電話：0827-82-6600 メール：kugasports6600@aria.ocn.ne.jp
営業日・時間 毎週火曜日～金曜日9時から17時まで

KUGAスポーツクラブ



【キッズコアトレ】

- ◆会場 玖珂あいあいセンター
- ◆時間 9:30-10:30
- ◆対象 年長～4年生まで
- ◆定員 15名

今しか伸ばせない”運動の土台づくり”

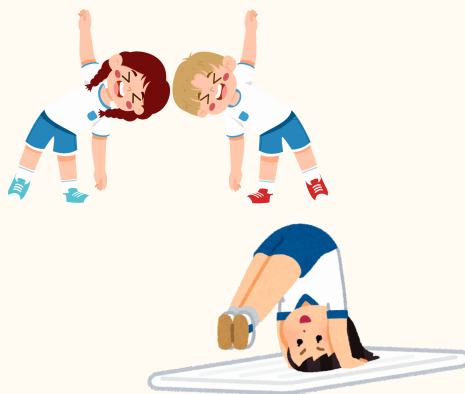
特定の競技ではなく、どんなスポーツにも活かせるカラダの使い方を身に着けます！



【のびのび運動教室】

- ◆会場 玖珂体育センター
- ◆時間 (幼児) 9:30-10:30
(低学年) 10:45-11:45
- ◆対象 (幼児) 年中～年長
(低学年) 1年～3年生
- ◆定員 各クラスとも10名迄

運動が苦手でも「できた！」の積み重ねで自信がつき、体が動く楽しさを知るチャンス。黄金期に多様な動きで基礎体力を高めつつ、挨拶やルール、お友達との関わりといった「生きる力」も遊びの中で楽しく育てます。



【おとなの体幹トレ】

- ◆会場 玖珂あいあいセンター
- ◆時間 10:45-11:45
- ◆対象 高校生以上
- ◆定員 15名

呼吸をしながら体幹を使う運動で、姿勢を整え、体幹を使った体を動かしやすくする運動で、日常生活に役立つ動きを身に付けます。



スポーツ体験教室

グラウンドゴルフ

- ◆会場 玖珂グラウンド
- ◆時間 10:00-12:00
- ◆対象 60歳以上の初心者の方
- ◆定員 15名

誰でも気軽に参加できるグラウンドゴルフ室です。ボールの打ち方などの基礎からゲームでグラウンドゴルフの面白さを満喫！！



スポーツ体験教室

ホッケー

- ◆会場 玖珂総合公園
人工芝グラウンド
- ◆時間 10:00-12:00
- ◆対象 幼児から中学生まで
- ◆定員 30名

※申込は玖珂総合公園管理事務所

誰でも気軽に参加できる軽いスティックとボールを使用したエンジョイホッケー！



スポーツ体験教室

卓球

- ◆会場 玖珂体育センター
- ◆時間 10:00-12:00
- ◆対象 小学生から高齢者まで
- ◆定員 25名



誰でも気軽に参加できる初心者や経験者を対象とした卓球教室です。卓球の基礎から試合形式で卓球の楽しさを満喫！

スポーツ体験教室

サッカー

- ◆会場 玖珂総合公園
人工芝グラウンド
- ◆時間 10:00-12:00
- ◆対象 幼児から中学生まで
- ◆定員 30名



ワールドカップでも大活躍のサッカー日本代表。将来の日本代表を目指してサッカーを始めてみませんか!? 基礎から楽しくご指導いたします！

(株)明乳松浦

骨密度測定

- ◆会場 玖珂体育センター
- ◆時間 9時30分～12時30分
- ◆測定料 無料
- ※明治飲料の試飲付き



測定希望の方は、当日玖珂体育センター測定会場へお越しください。

玖珂グラウンド

自転車乗り方教室

時間：10:00～12:00

会場：玖珂グラウンド

(雨天の場合中止)

対象：自転車に乗りたい子どもたち集合！

定員：20名（参加者1名に対して保護者1名の同伴が必要）

※事前申し込みが必要です。

持参する物：自転車、ヘルメット

まだ自転車の乗れないお子さん。乗れるようになったけど・・・
ちょっと不安なお子さん。

スポーツデーの日に親子で一緒に自転車にチャレンジ！



玖珂総合公園

グラウンドゴルフ場無料開放

- ◆無料開放時間 9時～13時
- ◆用具貸出有

当日、玖珂総合公園管理事務所へ直接お申し込みください。



お問合せ

玖珂総合公園管理事務所

電話0827 - 82 - 0350