



あじい福スポ

平成 29 年
3 月号
2017.3

「おっしょい福スポ かわら版」は、福岡市スポーツ協会に関連するスポーツ教室・イベントの情報を提供する情報紙です。

岡山シーガルズバレーボール教室

Vリーグ岡山シーガルズの選手を講師に迎え、バレーボール教室を行います。トップリーグで活躍する選手のプレーや技術を肌で感じ、競技力の向上を目指します。

開催日時 平成29年3月19日(日) ・午前の部 10:00~12:00(小学生対象)
・午後の部 13:30~15:30(中学生対象)

場 所 福岡市民体育館・第一競技場 住所:福岡市博多区東公園8-2

対 象 ・小学4~6年生バレーボール経験者 200名 **参 加 料** 200円/人
・中学生バレーボール経験者 150名 (計350名程度)

応募方法 HP、FAXに教室名、参加希望者全員の氏名(ふりがな)、学年、性別代表者の氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入のうえ申し込み下さい。

応募期間 平成29年3月9日(木)必着

お問い合わせ先 〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 福岡市民体育館本館2F
公益財団法人福岡市スポーツ協会事業課 TEL 092-645-1233 FAX 092-645-1220



市民総合スポーツ大会

親子バドミントン教室

親子でスポーツに関心を持ってもらい、バドミントン競技を通して楽しみながら健康づくりや仲間づくりを行う教室です。

開催日時 平成29年3月26日(日)午前10:00~午後4:00

場 所 ももち体育館 福岡市早良区2-3-15

対 象 親子(小学生以下) **定 員** 30組

参 加 料 1,000円

申込方法 往復はがきに、親子の氏名(ふりがな)・年齢・学年・性別・住所・電話番号を記入し、ご応募ください。
※申込多数の場合は抽選にて決定。

申込期間 平成29年3月1日(水)~平成29年3月20日(月)

お問い合わせ先 〒814-0161 福岡市早良区飯倉3-39-7-106
福岡市バドミントン協会 川崎宛
TEL 092-210-2380



平成29年度第31回市民総合スポーツ大会 「初心者登山教室」

初心者の体力等に応じた知識や技術を得られ、安全で楽しく登山を行います!!

開催日時 平成29年5月8日(月)~平成29年5月29日(月)
(机上講習・3回)午後1時30分~午後3時30分
(実技予定・3回)午前9時~午後4時 全6回

場 所 講習:ラリーグラス会議室 実技:筑紫山系

対 象 18歳以上で最低40分以上歩ける人

定 員 30名 **参 加 料** 5,000円

申込方法 はがき、またはFAXに教室名、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を必ず記入のうえご応募下さい。
※応募多数の場合は抽選にて決定いたします。

申込期間 平成29年4月1日(土)~平成29年4月10日(月)
※消印有効

お問い合わせ先 〒810-0041 福岡市中央区大名2-2-46
ラリーグラス内「初心者登山教室」係
TEL 092-712-8909 FAX 092-712-8942
Mail daimyo@raliguras.com



往復はがきの記入方法

往信

施設住所
施設名
〇〇教室係

返信

参加者の住所
〇〇 〇〇 様

★受講希望教室名

参加者の
・住所（郵便番号含）
・電話番号
・氏名（ふりがな）
・年齢
・学年

往信面 表 返信面 表 往信面 裏

● 総合西市民プール

応募方法 「往復ハガキ」に1. 教室名 2. 住所 3. 氏名（ふりがな）4. 年齢・学年 5. 電話番号 を記入のうえ、ご応募ください。

フィットネスボクシングⅠ 18歳以上 ハガキ

音楽に合わせ、ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動。ハードに動き気持ちのよい汗を流し、リフレッシュ。

日 時 4月3日～7月24日 19:30～20:30
(毎週月曜日/全16回)

対 象 18歳以上

定 員 18名

参 加 料 11,200円 **募集期間** 3月1日～3月15日



ヨガ教室Ⅰ①②

18歳以上 ハガキ

ゆっくり体をストレッチさせながら、体全体の改善を行う。普段あまり使わない筋肉を刺激し、集中力アップの効果を提供する。

日 時 4月12日～7月12日
①13:30～14:30 ②14:45～15:45
(毎週水曜日/全10回)

対 象 18歳以上 **定 員** 各15名

参 加 料 7,000円 **募集期間** 3月1日～3月15日



大人スイムクリニック(初級)Ⅰ 18歳以上 ハガキ

25m完泳出来ない初心者の方を対象とし、クロールの習得を目的とする。

日 時 4月17日～6月19日 13:30～15:00
(毎週月曜日/全10回)

対 象 18歳以上

定 員 14名 **参 加 料** 6,500円

募集期間 3月15日～3月31日

ピラティス教室Ⅰ①②

18歳以上 ハガキ

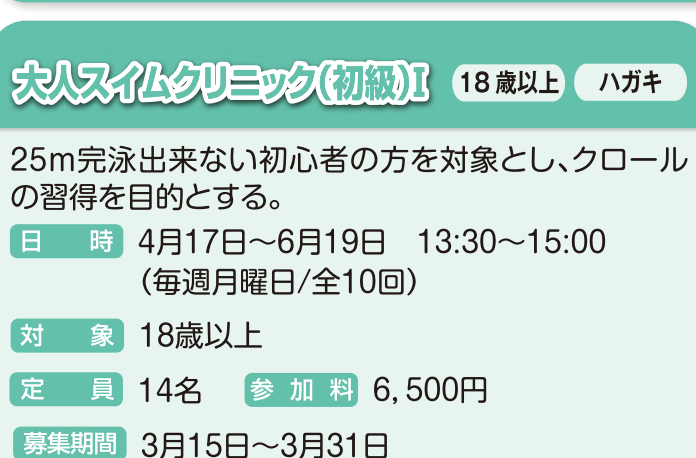
身体の奥にある筋肉(インナーマッスル)を意識することで、姿勢改善や新陳代謝の向上を狙います。

日 時 4月20日～7月13日
①13:15～14:15 ②14:30～15:30
(毎週木曜日/全12回)

対 象 18歳以上

定 員 各15名

参 加 料 8,400円 **募集期間** 3月15日～3月31日



幼児水慣れ教室Ⅰ

幼児 ハガキ

遊びを取り入れながら水に慣れ親しみ、水への恐怖心を持たないように水泳に興味を持って頂く。

日 時 4月21日～6月30日 15:30～16:30
(毎週金曜日/全10回)

対 象 4～6歳(年中・年長)

定 員 10名 **参 加 料** 5,500円

募集期間 3月15日～3月31日



初めてのキッズスイミング①②

小学生 ハガキ

クロールで25m泳げない小学生を対象とし、基本的な内容からクロールの基本を学ぶ。

日 時 5月27日～6月25日
①9:30～11:00 ②11:00～12:30
(毎週土曜、日曜/全8回)

対 象 クロール25m泳げない小学生

定 員 各30名 **参 加 料** 4,400円

募集期間 4月15日～4月30日

親子スキンシップヨガⅠ

親子 ハガキ

日頃の育児をリフレッシュし、親子で一緒にスキンシップを取りながら楽しい時間を過ごす。

日 時 5月11日～6月29日 10:00～11:00
(毎週木曜日/全8回)

対 象 1～3歳児と保護者

定 員 15組 **参 加 料** 5,600円

募集期間 4月1日～4月15日



マズトレーニング教室Ⅰ

18歳以上 ハガキ

比較的体力のある男性を対象とし、筋力アップや体力の向上を目的とする。

日 時 5月27日～7月29日 19:30～20:30
(毎週土曜日/全8回)

対 象 18歳以上の男性

定 員 15名 **参 加 料** 4,800円

募集期間 4月15日～4月30日

ZUMBAⅠ

18歳以上 ハガキ

ラテン音楽とダンスを融合した創作ダンス。比較的体力のある若年層向けに提供する。

日 時 4月12日～7月12日 19:30～20:30
(毎週水曜日/全10回)

対 象 18歳以上

定 員 18名 **参 加 料** 7,000円

募集期間 3月1日～3月15日

アクアシェイプⅠ

40歳以上 ハガキ

中高年の方々に、水中で行う運動を通して、健康的に運動できる環境を提供する。

日 時 5月12日～6月16日 9:30～10:30
(毎週金曜日/全6回)

対 象 40歳以上

定 員 18名 **参 加 料** 3,900円

募集期間 4月1日～4月15日

● 中央体育館

応募
方法

「往復ハガキ」に1.教室名 2.住所 3.氏名(ふりがな) 4.年齢・学年
5.電話番号 を記入のうえ、ご応募ください。

親子ピクス

親子

ハガキ

運動やレクリエーションを通じて、スキンシップを図ります。
音楽に合わせて親子で楽しく動きましょう!

日 時 4月4日～5月9日 11:10～12:10
(毎週火曜日/全6回)

対 象 2～3歳児と保護者

定 員 10組

参 加 料 3,600円 募集期間 3月1日～3月15日

朝ヨガ①②

18歳以上

ハガキ

初心者向けのヨガ教室です。朝からヨガでリフレッシュ!

日 時 4月7日～6月30日
①9:05～9:55 ②10:05～10:55
(毎週金曜日/全12回)※5月5日を除く

対 象 18歳以上

定 員 各25名

参 加 料 8,400円 募集期間 3月1日～3月15日

夜ヨガ①②

18歳以上

ハガキ

初心者向けのヨガ教室です。
日頃の疲れをヨガで癒しましょう。

日 時 4月5日～6月28日
①19:05～20:00 ②20:05～21:00
(毎週水曜日/全12回)※5月3日を除く

対 象 18歳以上

定 員 各25名

参 加 料 8,400円 募集期間 3月1日～3月15日

中央キッズ体操教室①②

幼児

小学生

ハガキ

毎年大人気!楽しく元気にいっぱい身体を動かしましょう!

日 時 4月21日～6月30日
①15:05～15:55 ②16:05～16:55
(毎週金曜日/全10回)※5月5日を除く

対 象 ①4～6歳の未就学児 ②小学1～3年生

定 員 各20名

参 加 料 6,000円

募集期間 3月15日～3月31日

ZUMBA&ボクシングエクササイズ

18歳以上

ハガキ

土曜の朝から汗をかいてスッキリ!12回の中でZUMBAと
ボクシングエクササイズの両方が楽しめます。

日 時 4月8日～6月24日 9:15～10:15
(毎週土曜日/全12回)

対 象 18歳以上

定 員 15名

参 加 料 8,400円 募集期間 3月1日～3月15日



初心者ピラティス

18歳以上

ハガキ

初心者向けのピラティス教室です!
インナーを鍛えて美Bodyに!

日 時 4月13日～6月22日 19:15～20:30
(毎週木曜日/全10回)※5月4日を除く

対 象 18歳以上

定 員 30名

参 加 料 7,000円 募集期間 3月15日～3月31日



小学生バドミントン

小学生

ハガキ

小学生の初心者向けバドミントン教室です。
楽しく身体を動かしましょう!

日 時 4月18日～6月20日 16:35～17:50
(毎週火曜日/全10回)

対 象 小学1～4年生

定 員 20名

参 加 料 5,000円

募集期間 3月15日～3月31日

親子ピラティス

親子

ハガキ

親子でピラティスしてみませんか?
お母さんの運動不足解消におススメです。

日 時 5月11日～6月29日 11:15～12:15
(毎週木曜日/全8回)

対 象 1～3歳児と保護者

定 員 20組

参 加 料 5,600円

募集期間 4月1日～4月15日

初心者バドミントン

18歳以上

ハガキ

初心者向けのバドミントン教室です。
スポーツとしてバドミントンを習ってみませんか?

日 時 4月18日～6月20日 15:10～16:25
(毎週火曜日/全10回)

対 象 18歳以上

定 員 20名

参 加 料 6,000円

募集期間 3月15日～3月31日



体験NOSS! 日舞deエクササイズ

40歳以上

ハガキ

NOSS=「日本・踊り・スポーツ・サイエンス」日舞を通じて
筋肉を鍛えていきます!足腰強化にも!

日 時 5月11日～6月15日 13:00～14:00
(毎週木曜日/全6回)

対 象 40歳以上

定 員 15人

参 加 料 3,600円

募集期間 4月1日～4月15日

5&5トレーニング・金

18歳以上

ハガキ

様々な運動を1回ごとにテーマを変えて行います!初心者
や運動不足の方におススメ。お気軽にご参加ください!

日 時 4月14日～6月30日 14:00～14:50
(毎週金曜日/全11回)※5月5日を除く

対 象 18歳以上

定 員 15名

参 加 料 1回500円

申し込み 当日

5&5トレーニング・月

18歳以上

ハガキ

様々な運動を1回ごとにテーマを変えて行います!
初心者や運動不足の方におススメ。
お気軽にご参加ください!

日 時 4月10日～6月26日 14:00～14:50
(毎週月曜日/全9回)
※4月17日、5月15日、6月19日を除く

対 象 18歳以上 定 員 25名

参 加 料 1回500円 申し込み 当日



●市民体育館

応募方法 「往復ハガキ」に1.教室名 2.住所 3.氏名(ふりがな) 4.年齢・学年 5.電話番号 を記入のうえ、ご応募ください。

体験☆放課後体操教室

小学生 ハガキ

マットや跳び箱を中心に楽しい運動を放課後に体験してみませんか♪

日時 4月12日～5月24日 17:10～18:10
(毎週水曜日/全6回) ※5月3日を除く

対象 小学1～3年生

定員 20名

参加料 3,000円

募集期間 3月1日～3月15日

アフタヌーン☆ヨガ(前期)

18歳以上 ハガキ

様々なヨガのポーズを取り、普段使わない部分の筋肉をほぐします。

日時 4月7日～7月28日 13:00～14:00
(毎週金曜日/全16回) ※5月5日を除く

対象 18歳以上

定員 25名

参加料 11,200円

募集期間 3月1日～3月15日

アフタヌーン☆ピラティス(前期)

18歳以上 ハガキ

呼吸やインナーマッスルを意識しながら、姿勢の改善や身体を引き締めます。

日時 4月11日～8月1日 13:30～15:00
(毎週火曜日/全15回)
※5月16日、7月18日を除く

対象 18歳以上

定員 25名 **参加料** 10,500円

募集期間 3月1日～3月15日

体引き締めエクササイズI期

18歳以上 ハガキ

シェイプアップをテーマに、自体重でのトレーニングやツールを用いたエクササイズ教室です。

日時 4月21日～6月30日 14:15～15:15
(毎週金曜日/全10回) ※5月5日を除く

対象 18歳以上

定員 20名

参加料 6,000円

募集期間 3月15日～3月31日

放課後☆スイミング(前期)

小学生 ハガキ

水泳に対する苦手意識を克服し、25m泳げるようになることを目標とした教室です。

日時 5月2日～6月27日 17:30～18:30
(毎週火曜日/全8回) ※5月16日を除く

対象 クロールで25m泳げない小学2年生～6年生

定員 15名

参加料 5,200円

募集期間 4月1日～4月15日



シルバー体操(前期)

65歳以上 ハガキ

初心者大歓迎♪ストレッチや簡単な体操で健康と体力を維持していく、65歳以上の方向けの教室です。

日時 5月9日～8月8日 10:00～11:00
(毎週火曜、金曜/全25回)
※5月16日、7月18日を除く

対象 65歳以上

定員 20名

参加料 1回300円 **募集期間** 4月1日～4月15日

回コモ予防教室・プール編

65歳以上 ハガキ

水中体操や、水中ウォーキングで筋肉や体力の低下を予防していく教室です。今から、貯筋はじめませんか？

日時 5月18日～7月6日 14:00～15:00
(毎週木曜日/全8回)

対象 65歳以上

定員 20名

参加料 4,400円

募集期間 4月15日～4月30日

初心者卓球教室

40歳以上 ハガキ

ラケットの握り方や振り方など、卓球の技術を基礎から学んでいく教室です。

日時 5月18日～7月6日 10:30～12:00
(毎週木曜日/全8回)

対象 40歳以上

定員 30名

参加料 4,800円

募集期間 4月15日～4月30日



着衣水泳

小学生以上 ハガキ

服を着たままでの泳法や、水難現場での身の守り方、救助法などをプールで学びます。

日時 5月14日 14:00～16:00
(日曜日)

対象 小学生以上

定員 30名

参加料 500円

募集期間 4月15日～4月30日

親子ピクス

親子 ハガキ

運動やレクリエーションを通して、親子のスキンシップを図る教室です。

日時 5月23日～8月1日 11:15～12:15
(毎週火曜日/全10回)
※7月18日を除く

対象 1歳半～4歳児と保護者 **定員** 10組

参加料 7,000円

募集期間 4月15日～4月30日

新1年生水慣れ教室

小学生 ハガキ

小学校で水泳の授業が始まる前に水への恐怖心をなくすことを目的とした教室です。遊びを取り入れながら、楽しく水に慣れていきます。

日時 5月12日～7月14日 17:30～18:30
(毎週金曜日/全10回)

対象 クロールで25m泳げない小学新1年生

定員 10名

参加料 6,500円 **募集期間** 4月1日～4月15日

ナイト☆ピラティス

18歳以上 ハガキ

呼吸法を活用しながら、インナーマッスル(身体の奥にある筋肉)を鍛えて行きます。

日時 5月26日～7月28日 19:00～20:00
(毎週金曜日/全10回)

対象 18歳以上

定員 25名

参加料 7,000円

募集期間 4月15日～4月30日

ZUMNBA GOLD

18歳以上 ハガキ

ラテンの音楽をメインとした世界のさまざまな音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。

日時 5月26日～7月14日 20:10～21:00
(毎週金曜日/全8回)

対象 18歳以上

定員 20名

参加料 5,600円

募集期間 4月15日～4月30日



こどもの日

5月5日はこどもの日無料開放!

こどもの日「卓球大会」

小・中学生 電話 窓口 中央体育館

小中学生を対象に卓球大会を行います!詳しくは
4/15号の市政だよりまたはHPをご確認ください!

日 時 5月5日 13:30~

対 象 小・中学生 定 員 20名

参 加 料 無料 募集期間 4月15日~



こどもの日「タイムトライアル」

小学生以上 窓口 総合西市民プール

競技用の機材を実際に使用し、本格的なタイム測定を行います!この機会にぜひ、ベスト更新を目指してみは?

日 時 5月5日

①10:00~11:00 ②14:00~15:00

対 象 小学生以上

定 員 各100名 参 加 料 無料

募集期間 当日開始30分前より終了時間まで受付



5月5日(金・祝)こどもの日は、福岡市立の体育館・市民プールが**無料開放日**です!中学生以下の方と、18歳以上の付き添いの方は個人使用料無料でご利用いただけます。※詳細につきましては、各施設へお問い合わせください。

福岡市スポーツ協会 フェイスブックやっています!

福岡市スポーツ協会フェイスブックページでは様々なイベントの募集や報告、指定管理施設のスポーツ教室など様々な情報を発信しています。「いいね!」を押してたくさんの情報を手に入れよう!



■ 各施設の教室に関するお申し込み・お問い合わせ先

施設名	TEL	FAX	所在地
福岡市民体育館	092-641-9135	092-641-9139	〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号
中央体育館	092-741-0301	092-741-0617	〒810-0042 福岡市中央区赤坂2丁目5番5号
総合西市民プール	092-885-0124	092-885-6016	〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号

情報紙「おっしょい福スポかわら版」の発行に関するお問い合わせは(公財)福岡市スポーツ協会事業課まで
〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号 福岡市民体育館本館2階 TEL:092-645-1231 FAX:092-645-1220

R100
古紙パルプ配合率100%再生紙を使用