

参加
無料!

事前
申込制

締切
令和8年
2/25(水)

らく
楽

スポ・ひがし

～体力測定&ニュースポーツ体験～

2026.03.15(日)
9:30～12:30

福岡市立東体育館2階競技場

受付開始時間
(2回)

- ① 9:30～
- ② 11:00～

対象 / 定員

小学生以上の東区民/各回 60 名

申込方法

- ① HPから応募
- ② **裏面の申込み用紙**に必要事項を記載のうえ、メールもしくはFAXにて応募。



詳細はホームページへ!
★ホームページからも
申込できます!

体力測定

体力測定で自分の体力年齢を知ろう!
体力づくり相談も随時実施します。

【共通】

握力、長座体前屈、上体おこし

【64 歳まで】

反復横跳び、立幅跳び

【65 歳以上】

開眼片足立ち、10m 障害物歩行



ニュースポーツ体験

人気のニュースポーツ
6種目を体験しよう!

- ① インドアモルック
- ② かえだまん
- ③ ふうせんバレー
- ④ ボッチャ
- ⑤ 卓球バレー
- ⑥ バグゴ



スタンプラリー
スタンプを集めて景品
をGETしよう!

★動きやすい服装で、体育館用の運動シューズをお持ちください★

【申込用紙】

※ 1枚で5名までお申込みいただけます。6名以上の場合は、紙をコピーしてご使用ください。

※ インターネットからの申込みもできます。表の二次元コードのHPよりお申込みください。

※ 時間帯はご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

※ 当選者の方全員に当日の時間等をお知らせいたしますので、ご確認ください。

※ 申込み多数の場合は、抽選となる場合がございます。ご了承ください。

※ メールで@city.fukuoka.lg.jpドメインを受信できるように設定をお願いします。

Email : higashi_sports@city.fukuoka.lg.jp FAX : 092-645-1042

代表者の氏名：

フリガナ：

電話番号：

メールアドレス：

生年月日： 年 月 日

<時間帯の希望について>

希望の時間帯に○をつけてください。

① 9 : 30～

② 11 : 00～

③ どちらでもよい

他参加者氏名①：

フリガナ：

生年月日： 年 月 日

他参加者氏名②：

フリガナ：

生年月日： 年 月 日

他参加者氏名③：

フリガナ：

生年月日： 年 月 日

他参加者氏名④：

フリガナ：

生年月日： 年 月 日

【会 場】



福岡市立東体育館

FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

福岡市東区香住ヶ丘1-12-2

〈公共交通機関〉

○西鉄バス

「福岡女子大前」徒歩6分

○西鉄貝塚線

「香椎花園前」駅徒歩8分



※環境にやさしい公共交通機関をご利用ください。

【主催】：東区区民スポーツ振興会

【共催】：東区役所、東区スポーツ推進委員協議会
福岡市立東体育館

【後援】：福岡市教育委員会

【協力】：福岡和白病院

【問い合わせ先】

東区区民スポーツ振興会事務局（東区生涯学習推進課内）

T E L : 092-645-1121

F A X : 092-645-1042

Email : higashi_sports@city.fukuoka.lg.jp