



# 第62回

## 北九州市民スポーツ大会

男性や子どもの  
参加もOKですよ~!

### シンプルヨガ・チャレンジザゲーム大会

北レク協会お勧めのニュースポーツでさわやかな汗を流しましょう!

令和6年11月4日 10時受付開始 10:30~14:30頃

10:30~11:30

## 体幹をきたえて健康づくり シンプルヨガ



参加費無料

11:30~14:00

## 記録に挑戦! チャレンジ・ザ・ゲーム

### 生涯を共にする心と身体づくり運動

※ゲーム種目は変更が予想されます

## キャッチング・ザ・スティック



トントンパッ!  
トントンパッ!

### 【キャッチング・ザ・スティック】

横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回キャッチ（受け渡し）できるかを競います。

【ラダーゲッター】

## ペア・リング・キャッチ



とれそうで  
とれないワ~!



### 【ペア・リング・キャッチ】

10名1組で5名ずつ向き合い5本のリングをたすきがけに投げ合い1周するタイムを競います。

【ディスコン】

- ◆ 日 時 令和6年11月4日（日）  
10：00受付開始 10：30 ～ 14：30頃
- ◆ 参加料 無料
- ◆ 場 所 三 萩 野 体 育 館 （北九州市小倉北区三萩野 3-3-1）
- ◆ 定 員 40名（小学生以上、先着順）
- ◆ 指導者 ヨガ講師 チャレンジ・ザ・ゲーム公認指導員
- ◆ 持ってくるもの 上履き、飲み物、ヨガマット不要  
※運動の出来る服装で参加してください。
- ◆ 申込み・問合せ  
NPO 法人北九州市レクリエーション協会

主催 北九州市・北九州市教育委員会（公財）北九州市スポーツ協会  
 特定非営利活動法人北九州市レクリエーション協会  
 主管 北九州市スポーツ大会実行委員会  
 後援・協賛 毎日新聞社・読売新聞西部本社・西日本新聞社・朝日新聞社

第62回北九州市民スポーツ大会シンプルヨガ・チャレンジザゲーム大会

参加種目 (1つだけのとき〇)	シンプルヨガ ・ チャレンジ・ザ・ゲーム	
名 前		性別
住 所		年代
連絡先	☎	携帯