

誰もが主役になれる！ モルック体験！！

2025.11/24 祝 13:30-16:30

13:10～受付開始

場所：メートプラザ佐賀 多目的ホール

〒849-0919 佐賀市兵庫北三丁目8番40号



考える

13:35

スポーツを通じて
“ちがい”をチカラに！

講師：笠原 美鈴
(SpoWell Lab株式会社 代表取締役)

スポーツと健康を軸にした地域創生事業に取り組みながら、大学の非常勤講師等を務める。スポーツを通じて、個人と社会のWell-beingを考え、実践する時間を体験します。

動く

14:35

家庭でできる
健康づくり

講師：山岡 弘美
(特定非営利活動法人佐賀県CSO推進機構
みやき事業所 統括責任者)

健康運動指導士として佐賀県内各地にてガンバルーン体操教室・認知症予防トレーニングを開催。参加者同士で楽しめる健康体操を紹介します。

繋がる

15:15

ニュースポーツ
モルックを体験！

チームの「ちがい」が「チカラ」に変わる瞬間を体験！

バルーナーズDAOのメンバーが優しくサポートします。
体力や運動経験は関係なし！性別や年齢を超えて、誰もが主役になれるインクルーシブスポーツです。

参加費
無料

お申込は
こちらから



どなたでも参加可能！！
スポーツを通じて考える男女共同参画の機会です。
ご家族、ご友人、パートナーと共に、ぜひご参加ください。



モルックは、北欧フィンランド発祥の世代を問わず楽しめるスポーツです。木の棒を投げてピンを倒すだけのシンプルなルールなので、初めてでも大丈夫！

団体紹介



主催

ノルディックウォーキングSALC

協力

バルーナーズDAO

問合せ先

✉ nordicsaga2019@gmail.com

☎ 090-1361-8889 (松尾)