

# 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



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！

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。

団体紹介



主催

ノルディックウォーキングSALC

協力

バルナーズDAO

問合せ先

✉ nordicsaga2019@gmail.com

☎ 090-1361-8889 (松尾)