

# AWARAんぴっく

## スポーツの祭典

すべて  
参加無料

誰でも  
参加OK

令和  
8年 **10/4** 日

9:00 ~ 15:00

トリムパークかなづ  
(屋内施設を中心に開催)



盛りだくさんのスポーツ体験で大満足!



オープニングイベント



チーム対抗競技



シールを集めよう!

体験ブースをまわって  
シールをゲット!  
先着150名様  
はぴコイン1,000円分  
もらっちゃおう!



キッチンカー大集合!



# タイムスケジュール トリムパークの屋内エリアを中心に開催! 雨でも大丈夫!

|                 | 9:00              | 9:30 | 10:00     | 10:30 | 11:00  | 11:30 | 12:00                         | 12:30 | 13:00              | 13:30 | 14:00            | 14:30 | 15:00 |
|-----------------|-------------------|------|-----------|-------|--------|-------|-------------------------------|-------|--------------------|-------|------------------|-------|-------|
| アリーナ            | オープニングイベント<br>開会式 |      | チーム対抗競技   |       |        |       | ステージイベント                      |       |                    |       | スポーツ体験           |       |       |
| 会議室             |                   |      |           |       |        |       | スポテック・パーク                     |       |                    |       |                  |       |       |
| 2階エントランス        |                   |      | ヨガ        |       | エアロビクス |       |                               |       | 健康エクササイズ<br>なわとび教室 |       | ピラティス<br>ボール遊び教室 |       |       |
| 屋外エリア<br>その他エリア |                   |      | ボールウォーキング |       |        |       | スポーツ体験<br>健康測定 (血管年齢・野菜摂取量など) |       |                    |       |                  |       |       |

## チーム対抗競技 9:30~11:30

走って! 跳んで! 投げて! 仲間と本気で挑もう!  
年齢も地域も超えてチームの絆で勝利をつかめ!  
(おかしな競争、玉入れ、ゲッターリレー、大なわ)



## ①ステージイベント アリーナ内 ステージ

9:00~ 楽童 (和太鼓)  
11:30~12:10 U-make (ダンス)  
12:15~13:00 芦原吹奏楽クラブ 金津吹奏楽クラブ



## スポーツ教室 10:00~15:00 人気の教室を特別開催! ※各教室の詳細は、あわら市ホームページをご覧ください

### ②ヨガ (あわらトリムクラブ)

講師: 中垣内 えり香  
日々頑張っている身体を優しく癒す、  
リラックスヨガです。



### ③エアロビクス (あわらトリムクラブ)

講師: 江端 悠乃  
軽快な音楽に合わせて楽しく身体を  
動かすプログラムです。



### ④健康エクササイズ (あわらトリムクラブ)

講師: 西田 優子  
簡単な動きで身体を動かします。  
初心者の方でも安心して参加できます。



### ⑤ピラティス (あわらトリムクラブ)

講師: 名倉 紀子  
インナーマッスルを鍛え姿勢改善など  
に効果的なエクササイズです。



### ⑥親子なわとび教室 (エーアイまっすくらぶ 4階)

講師: 坪田 誠一郎・森 奏心  
前跳び・後ろ跳び・あや跳び・二重跳び  
親子でも楽しめる教室です!



### ⑦親子ボールあそび教室 (エーアイまっすくらぶ 4階)

講師: 坪田 誠一郎・森 奏心  
ボール遊びが好きになる! 親子で新聞  
紙ボールのキャッチから始めよう!



## スポーツ体験

10:00~15:00

### ⑧マレットゴルフ (あわら市スポーツ協会)

専用のスティックでボール  
を打ち、実際のコースをま  
わってみよう!



### ⑨スケートボード (あわら市スポーツ協会)

気分はオリンピック選手!  
初めての方でもサポート  
します。



### ⑩弓道 (あわら市スポーツ協会)

実際に弓を引いて矢を放って  
みよう! 弓道協会のスタッフが  
サポートするので、初めての方  
も安心して体験できます。



### ⑪スポテック・パーク (プロトコル六)

張り巡らされたレーザーセン  
サーをかいいくくり制限時間内  
にゴールを目指す! 光と映像  
の近未来スポーツを体験。



13:00~15:00

### ⑫フリースロー (AWARA バスケクラブ)

フリースローにチャレンジ  
して、おいしいお菓子を  
ゲットしよう。



### ⑬サッカー (あわら市スポーツ協会)

ボールを蹴ってチャレンジ!  
サッカーボウリングやストラ  
ックアウトに挑戦! 小さなお  
子さまから気軽に楽しめます。



### ⑭パルクール (あわらパルクールクラブ)

光るボタンを素早く押して  
得点を競うゲーム形式の  
体験型アクティビティ。  
直接指導もあります。



### ⑮少林寺拳法 (あわら市スポーツ協会)

少林寺拳法の動きを体験して  
みよう! 護身術を学びながら、  
楽しく心も体も元気になろう。



### ⑯バドミントン (あわら市スポーツ協会)

シャトルを打ち返しての  
狙いどおりにボールを打って、  
楽しめるバドミントン体験です。



### ⑰ターゲットバードゴルフ (あわら市スポーツ協会)

羽根付きボールを  
打ってみよう!  
晴天時はコース体験も  
できるよ。



### ⑱ゲートボール (あわら市スポーツ協会)

みんなで楽しくプレ  
ーしながら、戦略や駆け引き  
の面白さを味わおう。



### ⑲ニュースポーツ (あわら市スポーツ推進委員)

年齢や体力を問わず誰でも  
楽しめる新しいスタイルの  
スポーツを体験。運動が苦  
手な方でも楽しめます。



### ⑳グラウンドゴルフ (あわら市スポーツ協会)

ホールインワンゲームに挑戦!  
年齢どおりにボールを打って、  
ホールインワンを目指そう!



### ㉑アニマル運動能力測定 (ゲンキステーションAAA)

体力測定の結果を動物キャラ  
クターに見え化。苦手な食  
餌の回を重ねると動物が進化。  
自分の成長を実感しよう!



### ㉒カヌー (あわら市スポーツ協会)

カヌーボロのゴールを狙って  
シュートに挑戦!  
競技の楽しさを体感しよう!



### 国際大会PRコーナー

2027.5.20~23 「ワールド  
マスターズゲームズ2027  
関西」カヌーボロ競技が  
北海湖で開催されます。  
みんなで応援しよう!



## その他いろいろ

### ㉓ボールウォーキング (あわら市健康長寿課)

専用ボールを使った全身運動。  
年齢を問わず参加できます。  
お問合せ: 健康長寿課  
0776-73-8023



### ㉔キッズコーナー (あわらトリムクラブ)

プラズマカーやミニとび箱  
など小さなお子様向けの遊  
びコーナーもご用意してい  
ます。



### ㉕キッズルーム完備!

赤ちゃん連れや小さなお子  
様連れでも安心。授乳スベ  
ース、おむつ交換スベース  
もあります。



### ご予約はこちら

※ゲーム対抗競技の  
予約は終了しました



ボールウォーキング



アニマル運動能力測定