

2025年度熊西まちづくり協議会・健康づくり部会主催 第4回目「健康づくり講座」

熊西まちづくり協議会健康づくり部会主催

ニュースポーツモルック

気持ちの良い秋と一緒に体を動かしませんか？

熊西校区三世代交流として ニュースポーツ「モルック」を行います。

1チーム4名でのチーム対抗戦！ チームでも個人でも参加できます。

(個人の場合ランダムにチーム編成を行います。また、チーム申し込みで4名に満たない場合人数を補充させていただきます。)

参加無料参加賞あり！！ぜひご参加ください。

モルックとは フィンランドで生まれた木の棒(モルック)を投げ、「スキttl」と呼ばれる数字の書かれた木のピンを倒して得点を競うスポーツです。
年齢・性別を問わず誰でも参加できます。



日 時 11月1日 (土)

10:00~12:00 受付9:30~

場 所 たらばる公園のグランド状態が不良につき屋内に変更
熊西市民センター多目的ホール

持ち物 飲み物・タオル・

雨天時はホールで行いますので上履きをお持ちください

定 員 50名 参加費無料

申込み締め切り 10月24日(金)

保険を掛けますので町名・年齢・連絡先を申し込み時にお知らせください
参加賞がありますので参加される方は必ずお申し込みください

お問い合わせ・お申し込みは 熊西市民センターまで ☎621-3182

＜実参加者＞（総勢 約45名）

★ 尾石まち協会長、中島館長、健康づくり部会員 他 約 9名

★ ゲーム参加者：約36名(9チーム*4名) (子ども約12名)

◎ 今回は熊西校区に住む三世代交流企画として“ニュースポーツ・モルック”を楽しみました！

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカ(kyykkä)というゲームを元に、
1996に開発されたスポーツです。

母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。
とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。

【ルール】 **モルック**を投げて倒れた**スキttl**の内容によって得点を加算していき、
先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち！

モルック



投げる棒のことをモルックという。下手投げで行うのが基本。

スキttl



木製のピン。モルックを投げてスキttlを倒す。



開会式



尾石会長からルール説明



競技開始前に全員でラジオ体操



まずは対戦相手と挨拶



じゃんけんで先攻後攻を決める



いよいよ、競技開始！

◎ 参加者は本当に楽しかったそうです！ 貴重な三世代交流の場となりました！



成績発表と商品授与

三世代交流「モルック大会」アンケート結果

令和7年11月01日(土)10:00～12:00 於：多目的ホール

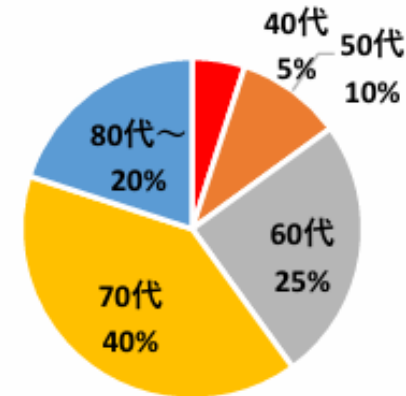
参加者：41名（アンケート回収率53.7%）

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数	5		2	1	2	5	8	4	27
構成比	18.5%	0.0%	7.4%	3.7%	7.4%	18.5%	29.6%	14.8%	100.0%

2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	10	17	27
構成比	37.0%	63.0%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	26	1				27
構成比	96.3%	3.7%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%



◎ 参加者の感想

- ★ 大変面白かったです。クラブが出来るといいですね。
- ★ 参加してどんなものか心配していましたが、満足しました
- ★ 楽しめました。有難うございます。
- ★ 参加者たちの笑顔、とってもいいですね。
- ★ 子ども達が大人と交流する機会が減っている折、素晴らしい企画だと思います。
- ★ 参加者も多く楽しかったです。
- ★ 楽しかったです×6件
- ★ 充実した運動が出来ました。
- ★ 多世代で交流が出来て楽しかったです。
- ★ 子ども達と楽しくゲームが出来ました。
- ★ モルック楽しかったです。
- ★ 子どもも参加していて楽しかったです。
- ★ 負けたけど楽しかった。
- ★ すごくワクワクして面白かった。是非、クラブにしてほしい。自分のチームの少年が頑張った。
- ★ 大人から子どもまで一緒に楽しめた。
- ★ 世代に関わらず楽しめる講座で良かったです。

◎ 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ★ 今日したモルック
- ★ スポーツゲーム
- ★ 運動する講座×2名
- ★ 三世代交流や子ども向け講座を継続してほしい



2025年度・熊西まちづくり協議会 健康づくり部会主催

「健康づくり講座」実績及び計画一覧表

	月 日	講師 & 演題	参 加 者
1	6/4(水) (13:00～14:30)	講師:池ノ内篤子 氏 (産業医科大学認知症センター部長) 「運動がもたらす心身の健康と認知機能の向上」	24名
2	9/18(木) (10:00～12:00)	講師: 黒田さとみ 保健師 (八幡西区役所 保健福祉課) 「あなたの身にも起きているかも!？」 知ろう! 防ごう! 「血糖値スパイク&糖質疲労」	約40名
3	10/5(日) (10:00～12:00)	熊子連との共催企画 (ニュースポーツ体験) “ Bean Bowling ”	子ども約30名 大人 約15名
4	11/1(土) (10:00～12:00)	ニュースポーツ体験 ～三世代交流講座～ “モルック”	総勢 約45名 大人 約33名 子ども約12名
5	11/6(木) (10:00～12:00)	講師:小倉記念病院脳神経外科 阪本宏樹 「脳卒中のお話」	次回予定
6	1/10(土) (10:00～12:00)	新春三社詣り (幸神神社～岡田宮～一宮神社)	
7	3/2(月) 10:00～12:00	講師:九州女子短期大学 宮嶋晴子教授+学生 「妊産婦・乳幼児なんでも相談」 & フリースペース	