

2026

ウェルネス フェスティバル

6月7日 日

午前9:00～午後1:00

村上体育館

持ち物：内履き

木の棒を投げて
数字の書いてあるスキットルを
倒すゲームです。

大人も子どもも
初めてでも楽しめます！
友人・家族とチームを
組んで参加しよう！

参加者
募集中！

入場
無料

屋内モルック大会

優勝チームには
賞品贈呈!!

いろいろ測定会

受付時間 午前9時～9時20分
 開会式 9時20分 ※競技終了12時予定
 対象 どなたでも
 定員 先着18チーム
 ※3人～5人で1チーム
 参加費 1人 200円(当日)
 申込締切 5月27日(水)まで
 ★詳しくは裏面をご覧ください



姿勢チェック 血管年齢 骨健康度 Inbody

時間 午前10時～午後1時
 参加費 無料 ※Inbodyのみ100円
 申込み 不要 先着順



トレーニングマシン 講習会

時間 午後1時～(20分程度)
 受講料 1,000円
 対象 高校生以上
 マシン種類 ランニングマシン、エアロバイク、
 エリプティカル など
 ※受講後は村上体育館のトレーニングマシンを
 利用できます。要、利用料。

年に一度の休日開催！
この機会にぜひ！



↓体験会↓

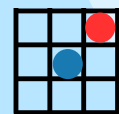
村上市スポーツ
推進委員考案！

空飛ぶサーモン

ペアになりタオルで鮭のぬいぐるみを
飛ばしてリレー形式でパス！
最後は箱に入れてゴール！

すべビンゴ

床のマスに向かってディスクを蹴り、
入った場所でビンゴを作って
得点を競うゲームです！



お申込み・お問合せ



NPO法人総合型スポーツクラブ **ウェルネスむらかみ**

村上体育館 ☎ 0254-52-6311 受付時間 平日 午前8時30分～午後6時

屋内モルック大会 ルール

(1) 競技ルール

★日本モルック協会のルールに準じますが、開催目的を考慮し、大会ルールを設けています★

- ①先にちょうど50点になったチームの勝ち。
- ②50点オーバーしたら25点に戻る。
- ③同チームがミス(1本も倒せなかった)を3回続けたら、失格。
- ④モルックは必ず下投げ(アンダースロー)

(2) 試合形式

★1チーム3～5人★

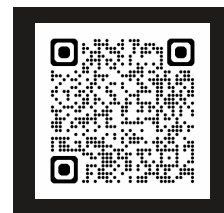
- ①受付順にくじ引きで当日の組み合わせを決定し、予選を行う。
- ②参加チーム数により、1セット2チーム対抗、または3チーム対抗で行う。
- ③試合時間は制限時間を設け、1セット10分とし、均等回を終了した時点で50点に近いほうの勝ちとする。
- ④予選上位2チームで優勝決定戦を行う。

(3) 順位、表彰について

- ①予選の上位チームの成績が並んだ場合は、モルックアウトで決定する。
- ②優勝チームには優勝賞品を贈呈。
- ③閉会式の最後にお楽しみ抽選会があります。

(4) 申込方法

申込書に必要事項を記入し、5月27日(水)までに村上体育館窓口または、電話、FAX、QRコードでお申し込みください。



申込QR

ウェルネスむらかみ 電話 52-6311 FAX 52-6154

キトリ

屋内モルック大会申込書

チーム名

代表者

人数

代表者電話番号
