

体験会参加
ぜ〜んぶ
無料！

熊本市東部交流センター

UDスポーツフェスティバル

2026.11.1 日 10:00~16:00

UD(ユニバーサルデザイン)スポーツフェスティバルとは、年齢・性別・障がいの有無に関わらず、全ての人のためにデザインされたスポーツフェスティバルです。館内のいたる所で行われる様々なイベントを通して、参加したスポーツをもっと好きになる内容となっております！ お子様・成人・シニア向けの企画や、UDレクリーション、ミニゲームなど全てが「無料」でご参加いただけます！

イベントスケジュール

★ 多目的室

10:00~11:00
K-POPダンス体験会
11:15~12:00
ZUMBA体験会
12:15~13:00
ヨガ体験会
13:15~14:00
元気アップ教室体験会

★ 体育館

10:00~15:00
ニュースポーツ体験会
10:00~15:00
ロービジョンフットサル体験
10:00~15:00
トランポリン体験

★ ロビー

10:00~15:00
防災イベント・ワークショップ

K-POPダンス体験会

みんなで楽しいダンスを踊ろう！
カッコよく楽しいダンスを踊れば夢中になれること間違いなし！体験は無料です。
ダンスが好きな子、興味がある子、みんなで参加して踊りましょう！



事前
申込

【会場】多目的室 【時間】10:00~11:00 【定員】40名
【対象】年中~小学生 【講師】NANA
【準備物】室内シューズ、タオル、飲み物

元気アップ教室体験会

元気に身体を動かして基礎体力を向上させよう！
この教室では、様々な運動と遊びを行うことで、体育・知育・徳育を身につけていきます。



事前
申込

【会場】多目的室 【時間】13:15~14:00
【講師】若松丈人・伊東海揮
【定員】30名 【対象】年中~小学3年生
【準備物】動きやすい服装、タオル、飲み物

ロービジョンフットサル体験

専用のゴーグルを着用し、見えにくい中おこなうスポーツです。
むずかしさがあり、チームメイトと協力してゴールを目指しましょう。



ロービジョンフットサル現役選手 VALER TOKYO所属
赤崎選手(熊本県出身)もやってくる！

当日
受付

【会場】体育館【時間】10:00~15:00
【準備物】室内シューズ(※上履き不可)、タオル、飲み物
【対象】年中以上【講師】NPO法人LVFサポートクラブ

トランポリン体験

トランポリンで弾むことで空中でのバランス感覚を養い、あらゆるスポーツの素養作りに役立ちます。大きなトランポリンで、ビヨンビョン跳ねれば、楽しく、心も気分爽快！



当日
受付

【会場】体育館
【時間】10:00~15:00
【対象】小学生まで【講師】熊本トランポリンクラブ

カルチャー講座無料体験会

ZUMBA

様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽のリズムを楽しみながらまるでパーティーのように楽しむことができるプログラムです。



ヨガ

深い呼吸と共に、ゆっくりとポーズ(アーサナ)をとることによって心と身体をリフレッシュさせます。毎日生活の中で、無意識のうちに溜めこんでいる疲れやストレスを解消し、癒しを感じてみませんか？



事前
申込

【会場】多目的室【講師】東 優紀
【時間】11:15~12:00【定員】40名【対象】18歳以上
【準備物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

事前
申込

【会場】多目的室【講師】睦元 由貴子
【時間】12:15~13:00【定員】40名【対象】18歳以上
【準備物】動きやすい服装、タオル、飲み物

ニュースポーツ体験

囲碁ボール、ポッチャ、RDチャレンジなど様々なスポーツを楽しむことができます。



当日
受付

【会場】体育館
【時間】10:00~15:00

ケータリングカーがやってくる！

唐揚げ
焼きそば
クレープ



スーパーボールすくいお菓子のつかみ取り

つかみ取り券が必要

【配布時間】

9:30~ / 12:30~

※券の配付は先着各100枚となります。

※なくなり次第終了となります。



★すべてのイベントを体験された方へ、景品(くじ引き)をプレゼント！

対象イベント

・ロービジョンフットサル体験
・トランポリン体験・ニュースポーツ体験

防災イベント・ワークショップ

防災お菓子ポシェットづくり

当日
受付

【会場】ロビー
【定員】各30名
【時間】①10:00~12:00
②13:00~15:00

青空フリーマーケット



おもちゃ、リサイクル品、洋服、雑貨など約100ブースが出店します！欲しかった品やお宝が見つかるかも♪

【会場】芝生広場
【時間】10:00~15:00

※雨天中止

※出店者受付は終了致しております。

体験会予約方法

★K-POPダンス体験会 → 10月5日(月)~

★ZUMBA・ヨガ・元気アップ教室 → 10月12日(月)~

お電話または窓口にて予約いただけます。事前予約が必要なイベントがありますのでご注意ください。

(詳細お問い合わせ)

熊本市東部交流センター
☎096-349-0888

開館時間 = 9:00~22:00 / 休館日 = 火曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始
〒861-8031 熊本市東区戸島町 2588 番地 1

【主催】指定管理者 東部交流センター管理運営共同企業体

九州自動車道

東部環境工場

第二空港線

グランメッセ