

年齢や運動神経にかかわらず誰でもできるスポーツ



やってみよう!

「モルック」



日 時：2025年5月24日(土)

13:30~15:00

場 所： サンフォルテ 4階多目的スタジオ

参加費： 1000円 定員：20名

モルックとは？

😊 フィンランド発祥のアウトドアスポーツで、木製のピン(スキttl)を、投げ棒(モルック)で倒して得点を競うゲームです。ルールはシンプルで、倒したスキttlの本数や書かれている数字に応じて得点が加算されます。最終的に50点ぴったりに目指してプレイします

人生100年時代に「モルック」

1.健康寿命の延伸

軽い運動でありながら、体を動かすことで筋力やバランス感覚を保つのに役立ちます。特に高齢者にとって、無理なく楽しめる運動は健康寿命を延ばす重要な要素です。

2.認知機能の活性化

戦略を考えたり、得点を計算したりする要素があり、脳を活性化させる効果があります。これにより、認知症予防にもつながるとされています。

3.社会的つながりの構築

複数人で楽しむスポーツであり、家族や友人、地域の仲間と交流を深める機会を提供します。孤立を防ぎ、人生をより豊かにするための重要な手段となります。



ルールもやさしいので安心して楽しめますよ!



今回は屋内で実施します😊

【講師プロフィール】

諸田健一(もろだ けんいち)氏
日本モルック協会公認指導員/
デジタル庁公認指導員/無線家JA9KRR/
プロドライバー/有機農業研究家/元JR
十数年前にモルックと出会い、石川県内の公民館や教育機関などで指導を行っている。



【お申込み】 mail: contact@career-neto.org

FAX: 0766-91-2870

(①氏名 ②住所 ③メールアドレス ④電話番号 ご記入ください。会員は①と③)

←左記のQRコードからもお申込みできます。

