

J / j 自由ヶ丘地域



見学 OK



障がい者所属あり



障がい者受入相談可



障がい者受入 OK



無料体験 OK



障がい者所属なし



障がい者受入不可

教室名・種目

開催曜日

おすすめしたい方・PR

j-1

サッカー

むなかたアカデミー
サッカークラブ



場所 自由ヶ丘中学校

担当 むなかたアカデミー 毎週土曜
事務局 8:00-12:00

対象 中学生

部活動地域展開におけるクラブチームです。基礎・基本からスポーツに取り組みたい人におすすめです。宗像市は令和 9 年 8 月に部活動が廃止されクラブチームへ完全移行します。中学生のスポーツ環境の充実として誕生しました。いつでも事務局へお問い合わせください。

j-2

バレーボール

むなかたアカデミー
男子バレーボールクラブ



場所 自由ヶ丘中学校

担当 むなかたアカデミー 毎週月 / 水 /
事務局 金曜 19:00-21:00

対象 中学生

部活動地域展開におけるクラブチームです。基礎・基本からスポーツに取り組みたい人におすすめです。宗像市は令和 9 年 8 月に部活動が廃止されクラブチームへ完全移行します。中学生のスポーツ環境の充実として誕生しました。いつでも事務局へお問い合わせください。

j-3

バレーボール

むなかたアカデミー
女子バレーボールクラブ



場所 自由ヶ丘中学校

担当 むなかたアカデミー 毎週月 / 水
事務局 金曜 19:00-21:00

対象 中学生

部活動地域展開におけるクラブチームです。基礎・基本からスポーツに取り組みたい人におすすめです。宗像市は令和 9 年 8 月に部活動が廃止されクラブチームへ完全移行します。中学生のスポーツ環境の充実として誕生しました。いつでも事務局へお問い合わせください。

j-4

バドミントン

むなかたアカデミー
バドミントンクラブ



場所 自由ヶ丘中学校

担当 むなかたアカデミー 毎週火 / 水曜
事務局 18:00-20:00
毎週木曜 18:00-20:30
毎週日曜 15:00-18:00

対象 中学生

部活動地域展開におけるクラブチームです。基礎・基本からスポーツに取り組みたい人におすすめです。宗像市は令和 9 年 8 月に部活動が廃止されクラブチームへ完全移行します。中学生のスポーツ環境の充実として誕生しました。いつでも事務局へお問い合わせください。

J-1

ダンス、体ほぐし、親子遊び、
産前産後ケア、ミュージカル

風と踊ろう



場所 自由ヶ丘コミセン

担当 大塚 祐三子

対象 未就学児～

第 1・3 火曜
13:15-14:45

自然な動きを取り入れた体ほぐし、心ほぐしをベースに、ダンスやミュージカル等の表現活動を行っています。赤ちゃんを待っている方、産前産後の方、未就園児の親子、不登校の方、高齢者。無理のない動きで心と体を楽にしていきます。ほっと安心できる温かい雰囲気の中で、みんなでほぐれていきます。

J-2

ランニング、ウォーキング

パトラン宗像



場所 自由ヶ丘コミセン

担当 佐々木 佳乃子

対象 未就学児～

毎週金曜
21:00-21:30
月 2 回火曜
22:00-22:30

仲間と一緒に街をパトロールしながらランニング、またはゴミ拾いしながらウォーキングをしています。年齢・性別・経験の有無を問わず、誰でも始められる柔軟な活動です。ランニング経験がなくても OK。ユニフォームを着て地域を見守るシンプルな取り組みなので、気軽に参加ください!

J-3

社交ダンス

k&k ダンス



場所 自由ヶ丘コミセン

担当 持田 慶子

対象 大学生～

毎週土曜
13:30-15:00

公民館文化祭や地域パーティーに参加しています。特に高齢者など、認知症やフレイルに、どのスポーツより効果が有ると証明されました。

J-4

太極拳

太極拳



場所 自由ヶ丘コミセン

担当 むなかた市民学習
ネットワーク

対象 20 代～

第 1・2・3
水曜
13:30-15:00

扇や剣を使つての太極拳です。太極拳を経験したことのある人におすすめです。

J-5

フラダンス

Lapa Popolohua
(ラパポーポ ロファ)



場所 自由ヶ丘コミセン

担当 藤原 尚子

対象 20 代～

木曜 (月 3 回)
14:50-16:50

横田よしの先生の指導の元ハワイ文化とアロハの精神を大切にし、ハワイ語にふれながら学ぶフラダンス教室です。体幹を意識して整え、筋力アップ、美しさ若々しさを求め 30~70 代の仲間とレッスン中です。

J-6

サッカー・フットサル

テンちゃん
フットボールクラブ



場所 JOY FIELD 15
MUNAKATA

担当 中村 昌史

対象 20 代～

月 1 回程度、
18 時ごろから
2 時間程度

楽しむことを目的にしたサッカー (フットサル) です。11 月のくりえいとフットサル大会参加を目標にしています。どんな方でもウェルカムです!