

第1回

ぼくち フェス

入場
無料！

～あそんで たたいて つなごう～

8.17

10:00 ▶ 12:00 📍宮崎市障がい者体育センター

子どもからお年寄りまで、
みんなで楽しめる体験イベント！
ユニバーサルスポーツやドラムサークルで、
心も体もハッピーに！
どなたでも大歓迎♪ 笑顔あふれる
ひとときを一緒に過ごしましょう！

日 程

令和7年8月17日(土)

9:30～ 9:50 受付

9:50 集合

10:00～11:00 ユニバーサルスポーツ

～ボッチャ、ディスクッター、
輪投げ、ラダーゲッター 等

11:10～12:00 ドラムサークル

～世界の太鼓を叩いて楽しもう

動きやすい服で来てね
水筒と体育館シューズを
持ってきてね

お申し込みは
QRコードから！



開催場所

宮崎市障がい者体育センター

宮崎市大字恒久字西原5132番地

定 員

50名 (定員になり次第、
締め切らせていただきます)

講 師

DCFA認定ファシリテーター

日レク公認レクリエーション・インストラクター

日野 貴宣

主 催

宮崎市

NPO法人ぼくちへおいでよ

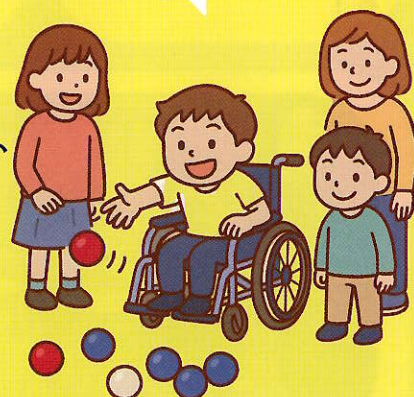
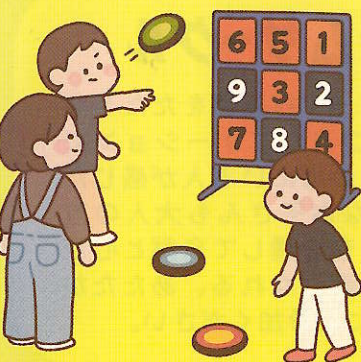
宮崎市大島町原ノ島1633-5

【お問合せ】TEL:090-2390-2160 TEL/FAX:0985-27-9786

開催予定

第2回 11/15(土) 13:00～

第3回 2/7(土) 13:00～



第1回

ぼくんち フェス

～あそんで たたいて つながろう～

8.17 SUN 10:00▶12:00

宮崎市障がい者体育センター

入場
無料！

みんなが楽しめるユニバーサルスポーツ



ボッチャ

赤と青のボールを交互に転がし、ジャックボールという白いボールに近づけるゲーム。座ったままでも楽しめる。頭脳戦で盛り上がる！



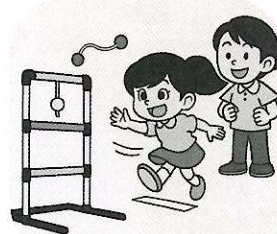
ディスクゲッター

9つの的をめがけてフリスビーを投げるゲーム。狙い通りに当たると気分爽快！思わずもう一回挑戦したくなります！



輪投げ

輪を投げて的に通す昔ながらのなつかしい遊び。年齢問わず楽しめて、子どもも大人も思わず夢中になれる人気種目！



ラダーゲッター

ロープの両端についたボールを投げて、はしごの段に引っかける競技。力やスピードよりも、コツとバランスが勝負！



音でつながるドラムサークル

ドラムサークルは、みんなで輪になって打楽器をたたきながら、自由にリズムを楽しむ音のコミュニケーションです。特別なルールや楽譜はなく、その場にいる人が感じたままに音を重ねていきます。小さなお子さんも大人の方も、はじめての方でも大丈夫です。音を通して自然と心がつながり、気づけばまわりの人と笑顔になれる、あたたかな時間が流れます。どうぞ、お気軽にご参加ください。

NPO法人ぼくんちへおいでよ

ぼくんちへおいでよは、共生社会——お互いを認め合える社会の実現を目指して活動しています。年齢や障がいの有無に関係なく、誰もが安心して過ごせる場所を大切にしています。

🏠 心の居場所づくり

私たちは「おかえりなさい」を合言葉に、心の居場所づくりを行っています。ちょっと話したいとき、誰かに会いたいとき、ふらっと立ち寄れる場です。

♥️ 主な活動

- ・手作りパン教室
- ・ニュースポーツの出前講座
- ・家族の会や相談活動
- ・多世代が集える交流イベント

🌱 つながる未来へ

地域のみなさんと一緒に、笑顔が生まれる時間と場を育てています。ぜひ、私たちと一緒に活動しませんか。

NPO法人ぼくんちへおいでよ

宮崎市大島町原ノ島1633-5

【お問合せ】TEL:090-2390-2160 TEL/FAX:0985-27-9786



Facebook

随時更新中！



当法人は「令和7年度宮崎市市民活動支援補助事業」「連合宮崎・愛のカンパ助成事業」による助成を受け活動を行っています。