

モルックでつながる！体験から地域の仲間づくりへ



モルックを活用して、地域で仲間づくりをしませんか？

モルックは、誰でも楽しめるフィンランド発祥のスポーツです。この講座では、実際にプレイを体験しながら、基本ルールや運営方法を学びます。地域でイベントを企画・運営できるスキルを身につけましょう！

参加無料！初心者歓迎！

対 象

- ★ 北区で健康づくり活動ができる方 定員15人
- ★ 過去に本講座「モルック」の回を受講された方は対象外となります

カリキュラム

令和8年9月4日（金） 14：00～16：00

- ① モルックの基本ルールとプレイ体験
- ② 健康づくりの観点からのモルックのメリット解説
- ③ イベントの企画・運営方法

★ 講師：日本モルック協会指導員 小関 万寿美 先生

会 場

- ★ 北区民センター 3階 区民ホール（北25条西6丁目1-1）

申 込

- ★ 期間：令和8年8月21日（金）～ 8月28日（金）
- ★ 方法：北保健センター（TEL011-757-1181）に電話でお申し込みください
※ 先着順（定員になり次第、受付を終了します）

その他

- ★ 動きやすい服装でお越しください
- ★ 参加者全員に、雪印メグミルクさんからロングライフ牛乳のプレゼント！
- ★ 札幌健康アプリ“アルカサル” ▶  のポイント対象です

【申し込み・問い合わせ】

札幌市北区保健福祉部健康・子ども課（北保健センター）
札幌市北区北25条西6丁目1-1 TEL011-757-1181



さっぽろ市
02-Q03-26-1374
R8-2-969