

令和7年度

高知市スポーツ振興事業団グループ

冬のスポーツ教室・イベントのご案内



朝晩が冷え込み体調を崩しやすくなる季節は、特に「運動・栄養・休養」を意識し健康管理にお気をつけください。事業団グループでは「健康増進・体づくり」をめざして、幼児・小学生対象やご家族参加型の教室など多数開催いたします。お気軽にお申込みください。高知市スポーツ振興事業団のホームページに掲載されていない教室やイベントへのお申し込み・お問い合わせに関しては、高知市スポーツ振興事業団ホームページへ掲載されるまでお待ちください。

～*～*～*～ 会場は省略表示しています ～*～*～*～

- ・市営→日本トーター高知市総合運動場（高知市総合運動場）
- ・東部→INOUE・東部スポーツパーク（高知市東部総合運動場）
- ・針木→ミタニグリーンパーク針木（針木運動公園）
- ・城ノ平→城ノ平運動公園
- ・土佐山→土佐山運動広場



あそびバ！ in高知市 1月25日(日) 開催!

おうちでご家族一緒にできる運動あそびを行います★
「囃むこと教室」も実施！詳細はホームページをご確認ください。

- 時間** … 9:30～12:15(受付9:00～)
- 場所** … INOUE・東部スポーツパーク くろしおアリーナ
- 申込方法** … 12月15日(月)14:00～先着順
ホームページの専用フォームから申し込みください。

対象 … 年中児～小学3年生と保護者(2人1組)



幼児・小学生 対象教室

教室名	講師	開催日程	対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込期間
キッズからだづくり教室	西野 風人※スポーツトレーナー	1/15 ～ 3/5 毎週木曜日	年中児 年長児	14	全8回 3,600円	市営	鉄棒やマット運動などを行い、身体を調整する能力を養います。	★★★★☆	11月中旬～
	林 千香※アシスタント	16:15 ～ 17:00							12月17日
小学生からだづくり教室	西野 風人※スポーツトレーナー	1/15 ～ 3/5 毎週木曜日	小学生	20	全8回 3,600円	市営	鉄棒やマット運動などを行い、身体を調整する能力を養います。	★★★★☆	11月中旬～
	林 千香※アシスタント	17:30 ～ 18:30							12月17日
春休み小学生スポーツ教室	事業団スポーツ指導員	3/26(木)・27(金)・30(月)・31(火) 10:00 ～ 11:30	小学生	20	全4回 1,800円	東部	さまざまな運動(走る・跳ぶ・投げる)を行い身体調整能力を養います。	★★★☆☆	1月下旬～ 3月4日
春休み小学生短期水泳教室	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ3	3/26(木)・27(金)・30(月)・31(火) 14:00 ～ 15:00	泳ぎの苦手な 小学1・2年生	15	全4回 1,800円	東部	水に慣れることに重点をおき、水への恐怖心を取り除いていきます。	★★★☆☆	1月下旬～ 3月4日

成人 対象教室



教室名	講師	開催日程	対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込期間
ファイティング エクササイズ教室	中村 康太郎 健康運動指導士	1/9 ～ 3/13 毎週金曜日 19:30 ～ 20:45	18歳以上	17	全10回 6,000円	市営	格闘技(パンチ・キック)の動きを音楽に合わせて行う全身運動です。	★★★★☆	11月中旬～
									12月17日
コアピラティス教室	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	1/10 ～ 3/28 第2第4土曜日 19:15 ～ 20:45	18歳以上	18	全6回 3,600円	市営	ストレッチで身体を整え、様々なポーズをとりながらコア(体幹)を鍛えましょう。	★★★★☆	11月中旬～
									12月17日
はじめての スポンジテニス教室	事業団スポーツ指導員	1/14 ～ 3/11 毎週水曜日 14:00 ～ 15:30 2/11休	50歳以上	16	全8回 4,800円	東部	柔らかいボールを使用しバドミントンコートで行う生涯スポーツを始めませんか!	★★★☆☆	11月中旬～
									12月17日
ゆったりバリーダンス教室	中川 知香 ヘルアラビバリーダンス主宰	1/15 ～ 3/19 毎週木曜日 14:30 ～ 15:30 2/5・3/5休	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	独特のダンスで腹部中心にシェイプアップ!歪み改善・コリ解消に効果があります。	★★★☆☆	11月中旬～
									12月17日
ZUMBA® ～ナイト教室2期～	JUNKO ZUMBA®インストラクター	1/15 ～ 3/5 毎週木曜日 19:30 ～ 20:30	18歳以上	20	全8回 4,800円	東部	音楽に合わせて行うダンスエクササイズで、一緒にシェイプアップしませんか!	★★★★☆	11月中旬～
									12月17日
50歳からの ラージボール卓球教室	濱川 永子・田中 敬大 公認卓球コーチ2	1/19 ～ 3/16 毎週月曜日 9:30 ～ 11:30 2/23休	50歳以上	26	全8回 4,800円	東部	初心者には基礎練習を、経験者には技術向上を目的とした練習を行います。	★★★★☆	11月中旬～
									12月17日
ナイトピラティス教室(2期)	松岡 大介 ピラティスインストラクター	1/19 ～ 3/16 毎週月曜日 19:15 ～ 20:45 2/23休	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	体幹を意識し鍛えることで、コリの解消・歪みや姿勢改善をめざします。	★★★★☆	11月中旬～
									12月17日
男性限定! ナイトヨガ教室(2期)	濱田 泰行 メディカル・ヨガ指導者	1/22 ～ 3/12 毎週木曜日 19:15 ～ 20:45	18歳以上 男性	18	全8回 4,800円	市営	男性限定のヨガ教室!初心者から経験者まで、幅広く参加いただける内容です。	★★★☆☆	11月中旬～
									12月17日
初心者からのやさしい アシュタンガヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定ヨガインストラクター	1/30 ～ 3/27 毎週金曜日 13:30 ～ 15:00 3/20休	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	ヨガの基本動作を、初心者の方にも行える簡単な動きからはじめていきます。	★★★☆☆	12月中旬～
									1月14日
フットセラピー&ヘルスアップ エクササイズ教室	三味 美哉子 Jafa認定インストラクター	2/2 ～ 3/30 毎週月曜日 13:30 ～ 15:00 2/23休	40歳以上 女性	18	全8回 4,800円	東部	足先からのほぐしと、ゆったり簡単エクササイズで身体の中から温まりましょう。	★★★☆☆	12月中旬～
									1月14日
50歳からの アンチエイジングヨガ教室	村崎 光昭 ヨガ塾インストラクター	2/3 ～ 3/24 毎週火曜日 10:00 ～ 11:15	50歳以上	25	全8回 4,800円	市営	呼吸を意識したヨガと補助具を使った筋力維持や姿勢改善に取り組みます。	★★★☆☆	12月中旬～
									1月14日

インボディ測定会



InBody(体成分分析装置)は、測定時間約1分で体重と筋肉量・脂肪量のバランス・基礎代謝量などの項目を測定!!
測定結果を基に、内容を説明しながらフィードバックを実施します。

…自分の身体、調べてみませんか?

①くろしおアリーナ 3月6日(金) ②市総合体育館 3月17日(火)

時間 …9:00~16:30(10分予約制)

対象 …高校生以上 心臓ペースメーカーのような植え込み型医療機器を装着されている方は測定できません。ご了承ください。

参加料 …1人500円(税込・当日支払)

申込方法 2月9日(月)14:00~受付開始(先着順)
各体育館へ、電話か窓口にてお申し込みください。

申し込みは受付開始日の
14:00から!!

先着順の教室・イベント



教室名	講師	開催日程	対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込開始
第3回 ティーボール体験DAY *今回は試合中心の内容です*	西村 仁志 高知県ティーボール連盟	日程 & 対象 1/12 月曜・祝日 年中児・年長児) 10:00 ~ 11:00 小学1~3年生) 10:00 ~ 11:30		合計30	1回 300円	市営	止まったボールを打ってゲームがスタート!小さいお子さまでも十分楽しめるニュースポーツです。	★★☆☆☆	12月8日
ブラッシュアップ水泳 ~クロール編・個人メドレー編~	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ3	2/2 月曜日 9:30~11:00 3/16 月曜日 14:00~15:30	4泳法で25m泳げる18歳以上	各8	1回 1,000円	東部	2月はクロールの泳ぎ改善,3月は個人メドレーを泳ぎ切るための練習を実施します。	★★★★☆	1月9日 2月9日
第39回ファミリーグラウンドゴルフフェスティバル	高知市グラウンドゴルフ協会	2/15 日曜日 雨天中止 受付 8:30~	小学生以上	50	1回 300円	東部	ホールインするまでの打数を競います。友人やご家族と一緒に楽しみましょう♪	★★☆☆☆	1月9日
ノルディックウォーキング体験会	事業団スポーツ指導員 ノルディックウォーキングインストラクター	2/21 土曜日 10:00~11:30 3/15 日曜日 11:30	18歳以上	各15	1回 500円	市営 東部	ボールを使って施設周辺をウォーキング!※ボール貸出(別途200円)	★★☆☆☆	1月9日 2月9日
ふれあいサッカー体験DAY (1組3名まで)	事業団スポーツ指導員 JFA公認B級・C級コーチ	2/28 土曜日 雨天中止 10:00 ~ 11:00	年少児~小学3年生と保護者	12組	1回 無料	城ノ平	お子さまと一緒に、ボールを使った全身運動やドリブル・パス・シュートなどに挑戦♪	★★☆☆☆	1月9日
ふれあいスポーツ体験DAY (1組3名まで)	事業団スポーツ指導員	3/14 土曜日 雨天中止 10:00 ~ 11:00 3/14 土曜日 雨天中止 14:00 ~ 15:00	年少児~小学3年生と保護者	各12組	1回 無料 1回 無料	城ノ平 土佐山	走る・跳ぶ・投げるなど親子で一緒にできるさまざまな運動あそびを行います。	★★☆☆☆	2月9日
第30回 スポーツ鬼ごっこ体験DAY	事業団スポーツ指導員 鬼ごっこ協会公認指導員	3/20 金曜・祝日 10:00 ~ 11:30	小学生以上	70	1回 300円	市営	遊びをスポーツに!協力して相手チームの宝をゲットし勝利をめざしましょう♪	★★☆☆☆	2月9日
第12回 グラウンドゴルフ交流会	高知市グラウンドゴルフ協会	3/25 水曜日 予備日3/27 受付 8:30~	グラウンドゴルフ愛好者	70	1回 300円	針木	桜が見頃の季節!他クラブとの交流を楽しみましょう♪初心者大歓迎(用具貸出有)	★★☆☆☆	2月9日

年末年始の営業 について

- 下記施設は12月28日(日)17:00まで営業いたします。12月29日(月)~1月3日(土)までは休館となり、1月4日(日)より営業再開いたします。
【日本トーター高知市総合運動場、INOUE・東部スポーツパーク、ミタニグリーンパーク針木、高知市城ノ平運動公園、高知市土佐山運動広場】

◆スポーツ教室の申し込みについて◆

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 教室に参加するためには事前申込が必要です。先着順のイベントは定員に達すると募集を終了します。締め切り日のある教室・イベントについては余裕を持ってお申し込みください。往復はがきで申し込む場合は1枚1事業、締切日必着でお願いします。往復はがきの裏面には必要事項を記入し、返信はがき裏面は何も記入せず表面に宛名の記入をお願いします。参加募集期間・申込方法などの詳細については事業団ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。
- 申込人数が少ない場合、教室・イベントの開催を中止することがあります。その場合は申込者へ電話にて連絡を行います。併せてご了承ください。

◆スポーツ事業への協賛募集について◆

- スポーツ事業へご協賛いただける企業様・団体(個人)様を募集しております。詳細はホームページをご確認ください。

◆Instagram始めました◆

- 高知市スポーツ振興事業団ではFacebookのほかにInstagramも開始し、スポーツ教室や施設の情報発信を行っております。みなさまのフォローやいいねをお待ちしております!右の二次元コードから検索できます♪

◆お問い合わせ◆

- 日本トーター高知市総合運動場 高知市大原町158 TEL:088-833-4061
- INOUE・東部スポーツパーク 高知市五台山1736-1 TEL:088-878-1150

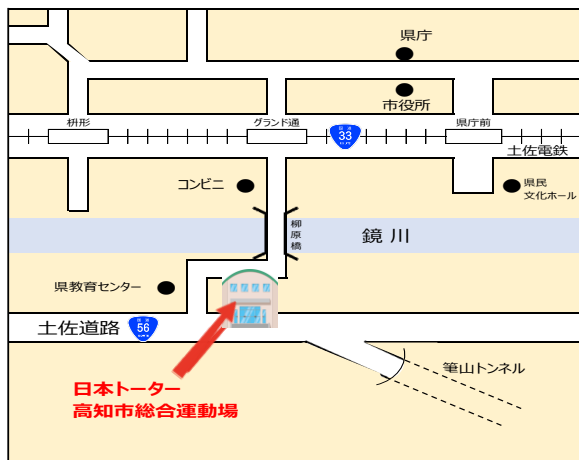
Facebook



Instagram



●日本トーター高知市総合運動場●



【交通アクセス】

- 日本トーター高知市総合運動場
- 自動車…はりまや橋から約15分。
- 公共交通…バス・電車で「ランド通」下車、徒歩約10分。

- INOUE・東部スポーツパーク
- 自動車…はりまや橋から約20分。
- 公共交通…とさでん交通バスで「東部球場前」下車、徒歩約5分。

●INOUE・東部スポーツパーク●

