

令和8年度 夏のスポーツ教室・イベントのご案内

気温の変化が大きく体調が崩れやすくなる季節は、栄養補給と休息はもちろん、適度な運動を実施して体調管理に努めましょう。高知市スポーツ振興事業団グループでは健康維持・増進のための教室をたくさん計画しております。ご友人やご夫婦での参加はもちろん、お一人での参加も大歓迎♪みなさまの参加をお待ちしております。

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、掲載されるまでお待ちください。なお、令和8年度事業より教室参加料を一部改定しております。お申し込み前に金額をお確かめください。これからもさまざまな教室開催に取り組んでまいりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

～*～*～*～ 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

夏に負けない体へ！

スポーツ中の熱中症予防と夏バテ対策栄養講座

7月4日(土) 開催!

～水分補給・食事・コンディショニングでパフォーマンスを守る～

飲み物の種類、水分補給のタイミング、夏バテに効く食事などを学び、今年の夏は熱中症にならない！夏バテしないように対策しましょう！

対象 小学生以上 ※小学生は保護者と一緒にご参加ください。

時間 17:00～18:30

場所 日本トーター総合体育館 会議室

参加料 無料

申込方法 6月5日(金)14:00～先着順
ホームページの専用フォームからお申し込みください。

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
夏休み小学生サッカー体験教室(初心者クラス)	事業団スポーツ指導員 山田 和弥(外部講師) JFA公認B・C級コーチ	7/22 ～ 8/19 毎週水曜日	初心者 未経験者の 小学生	30	全4回 2,000円	市営	ボールを使った全身運動や 鬼ごっこ、ドリブル・シュート に挑戦します🏆	★★☆☆☆	5月下旬～ 7月7日
		9:30 ～ 10:30 8/12休							
夏休み小学生水泳教室	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ3	7/22 ～ 8/19 毎週水曜日	泳ぎの苦手な 1部) 1年生 2部) 2年生	各 20	全4回 2,000円	東部	水に浮く・顔をつけるなどの 水なれから始め、泳ぎにつ ながるバタ足・けのびなどの 習得をめざします。	★★☆☆☆	5月下旬～ 7月7日
		1部) 13:30～14:30 2部) 15:00～16:00 8/12休							
夏休み小学生サッカー教室 (スキルアップクラス)	事業団スポーツ指導員 山田 和弥(外部講師) JFA公認B・C級コーチ	7/23 ～ 8/27 毎週火・木曜日	クラブ所属の 1部) 3・4年生 2部) 5・6年生	各 30	全7回 3,500円	東部	基礎技術の向上、状況に応 じたプレーの選択・判断力を 養い、更なるスキルアップを めざします。	★★★★☆	5月下旬～ 7月7日
		1部) 9:00～10:15 7/30・ 8/6・ 2部) 10:45～12:00 11・13休							
幼児水なれ教室(2期)	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ3	9/3 ～ 9/24 毎週木曜日	年長児	15	全4回 2,000円	市営	水かけやボール拾いから始 め、バタ足などの泳ぎにつな がる動きに挑戦します！	★★☆☆☆	7月中旬～ 8月17日
		16:00～16:45							
小学生テニス教室(2期)	吉井 克史 SKOPテニススクールコーチ	9/18 ～ 11/6 毎週金曜日	小学生	12	全8回 4,000円	東部	ラケットの持ち方・ボールの 打ち方などの基礎を学びま しょう🎾	★★☆☆☆	7月中旬～ 8月17日
		17:30～18:30							

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
ZUMBA®～ナイト教室～	JUNKO ZUMBA®インストラクター	7/2 ～ 8/20 毎週木曜日	18歳以上	20	全8回 5,600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♪	★★★★☆	5月中旬～ 6月17日
		19:30～20:30							
ヨガセラピー教室	久保田 千秋 ヨガ療法士	7/15 ～ 9/16 毎週水曜日	18歳以上	18	全8回 5,600円	東部	伝統的なヨガを応用し、身 体の声を聴きながら自分と 向き合う気づきのヨガ。	★★☆☆☆	5月中旬～ 6月17日
		13:30～15:00 8/12・9/9休							
ゆったりピラティス教室	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	7/16 ～ 9/10 毎週木曜日	18歳以上	18	全8回 5,600円	東部	姿勢改善効果のあるピラ ティスの動きを、ゆっくり じっくり行います。	★★☆☆☆	5月中旬～ 6月17日
		13:30～15:00 7/30休							
Beautyメイクヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定講師	8/18 ～ 10/13 毎週火曜日	18歳以上 女性	21	全8回 5,600円	市営	体の不調、骨盤や背骨の歪 みを整えデトックス効果も高 めて健康美をめざします。	★★☆☆☆	6月中旬～ 7月29日
		19:15～20:45 9/22休							
50歳からの アンチエイジングヨガ教室	村崎 光照 ヨガ塾インストラクター	9/1 ～ 10/27 毎週火曜日	50歳以上	18	全8回 5,600円	東部	呼吸を意識したヨガと補助 具を使った筋力維持や姿勢 改善に取り組めます。	★★☆☆☆	7月中旬～ 8月17日
		13:30～14:45 9/22休							
水泳教室:初めての泳ぎから 初心者水泳まで	長崎 美智子・山本 朱美 高知市水泳指導者会	9/3 ～ 10/22 毎週木曜日	泳ぎの苦手な 18歳以上	20	全8回 5,600円	市営	泳ぎの基礎(浮き・けのび・ 息継ぎ等)を学びます。	★★☆☆☆	7月中旬～ 8月17日
		14:00～15:30							
男性限定! ナイトヨガ教室	濱田 泰行 メディカル・ヨガ指導者	9/3 ～ 10/22 毎週木曜日	18歳以上 男性	18	全8回 5,600円	東部	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。	★★☆☆☆	7月中旬～ 8月17日
		19:15～20:45							
ウェープリングストレッチ & 簡単ヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定講師	9/25 ～ 11/13 毎週金曜日	18歳以上	21	全8回 5,600円	市営	ウェープリングを使用したス トレッチで、血液の流れや筋 肉のコリを解消しましょう。	★★☆☆☆	7月中旬～ 9月7日
		13:30～15:00							

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 9月4日(金) ②市総合体育館 9月8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 8月3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。

親子ふれあい 教室(保護者の方も一緒にご参加いただけます)



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
ふれあいカヌー体験教室 (1組2名)	高知市ウォーター	8/22 土曜日	小学 3~6年生 と保護者	6組	1回	鏡川	1人1艇使用し、川からの景色を楽しみながら往復約3kmのコース散策します。	★★★★☆	6月中旬 ~ 7月29日
	ウォーキングカヌークラブ	15:30 ~ 17:30			雨天中止				

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14回アーティストック スイミング体験DAY	竹田 礼子 高知スイミングクラブ(ASチーム)	7/29 水曜日	泳げる 小中高生	30	1回	東部	列になって進んだり、足上げやジャンプなど色々な振り付けに挑戦します♪	★★★★☆	7月3日
		10:30 ~ 12:00			無料				
ベリーダンス エクササイズ体験 ※いづれか又は両日参加可能※	中川 知香 バルアラビベリーダンス主宰	8/18 火曜日	18歳以上	各 20	1回	東部	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。	★★★★☆	7月3日
		8/25 火曜日			19:30~ 20:30				
ブラッシュアップ水泳 ~平泳ぎ・飛び込み&ターン編~	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ3	9/16 水曜日	4泳法で 25m泳げる 18歳以上	各 8	1回	市営 東部	16日は平泳ぎ・24日は飛び込みとターンの技術向上をめざします。	★★★★☆	8月7日
		9/24 木曜日			10:00~ 11:30				
第2回 親子ふれあい スイミング (1組2名)	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ3	9/17 木曜日	1歳・2歳 のお子さま と保護者	15 組	1回	市営	ボール遊びや水面ジャンプなど、親子で水泳を楽しむきっかけづくりを行います。	★★★☆☆	8月7日
		10:30 ~ 11:30			1,000円				
キッズスポーツ チャレンジDAY	高知県ティーボール連盟	9/27 日曜日	年少児~ 年長児	50	1回	市営	ティーボール・キックバイク・スラックラインを1日で体験できるスポーツ体験イベントです♪元気いっぱい体を動かしましょう。	★★★☆☆	9月3日
	西野 風人(キックバイク)	10:00 ~ 11:30			500円				
	前田 龍一(スラックライン)								

第32回高知市熟年者スポーツ交流会

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
ターゲットバードゴルフの部	高知市スポーツ指導員連絡協議会 ターゲットバードゴルフ部	7/26 日曜日	50歳以上 経験者	なし	1回	東部	ゴルフボールに羽を付けたような形状の専用ボールで打数の少なさを競います。	★★★☆☆	7月3日 ~ 7月21日
		受付 9:00~			500円				
パタンの部(2人1組)	高知県パタン連盟	9/11 金曜日 予備日9/15	50歳以上 経験者	なし	1回	市営	目標球(ビュット)に球をより近づけることで得点を競います。	★★★☆☆	8月7日 ~ 8月31日
		受付 8:30~			1,000円				
グラウンドゴルフの部	高知市 グラウンドゴルフ協会	9/29 火曜日	50歳以上	96	1回	市営	ゴルフのようにクラブでボールを打ち、ホールインするまでの打数を競います。	★★★☆☆	8月7日 ~ 9月24日
		受付 8:30~			500円				

◆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、締め日必着でお願いします。返信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。

◆公式アカウント情報◆

- 高知市スポーツ振興事業団ではFacebook及びInstagramにて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



【交通アクセス】

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

- 高知市東部総合運動場
- 自動車で…はりまや橋から約20分。
- 公共交通で…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●



●日本トーター高知市総合運動場●

