



令和5年度

夏のスポーツ教室・イベントのご案内

日中の暑さがますます厳しく、夏がすぐそこに迫っているようですね。1日の温度差に体調を崩されてはいないでしょうか。熱中症や夏バテ予防のためにも、適度な運動と休養・栄養補給を心がけましょう。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。

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	開催場所	内容等	運動強度	申込期間
キッズサッカー体験教室	事業団スポーツ指導員	9/4 ～ 10/2 毎週月曜日	年中児 年長児	15	全4回	東部総合運動場	お友達と一緒にドリブルやシュートに挑戦！その他ボールを使った全身運動を実施します。	★★☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
	JFA公認C級コーチ	16:00 ～ 16:45 9/18休			1,800円				
幼児水なれ教室（2期）	事業団スポーツ指導員	9/7 ～ 9/28 毎週木曜日	年長児	15	全4回	市総合体育館	水遊び(水かけやボール拾い)から始め、バタ足・姿勢などの泳ぎにつながる動きづくりを行います。	★★☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
	JSPO公認水泳コーチ1	16:00 ～ 16:45			1,800円				
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	7/24 ～ 8/28 毎週月・木曜日	経験者の 小学3～6年生	30	全8回	東部総合運動場	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。	★★★★☆	6月上旬～ 7月5日
	JFA公認B級・C級コーチ	9:30 ～ 11:00 8/14・17・21休			3,600円				
夏休み小学生スポーツ教室	事業団スポーツ指導員	7/24 ～ 8/28 毎週月・木曜日	小学生	20	全8回	東部総合運動場	さまざまな運動（走る・跳ぶ・投げる）を行い、身体の動きを調整する能力を養います。	★★☆☆☆	6月上旬～ 7月5日
		15:00 ～ 16:30 8/14・17・21休			3,600円				
夏休み小学生水泳教室	事業団スポーツ指導員	7/26 ～ 8/23 毎週水曜日	泳ぎの苦手な	各 15	全4回	くろしおアリーナ	水に浮く・顔をつけるなどの水慣れで恐怖心を軽減させ、泳ぎにつながる次のステップ（バタ足・けのび等）の習得をめざします。	★★☆☆☆	6月上旬～ 7月5日
	JSPO公認水泳コーチ1	1部） 9：30 ～ 10：30 8/9休	小学1年生		1,800円				
		2部） 11：15 ～ 12：15	小学2年生						
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	7/26 ～ 8/23 毎週水曜日	初心者 未経験者の 小学生	20	全4回	東部総合運動場	ボールを止める・蹴る、ドリブル等の基本練習を中心に行います。	★★☆☆☆	6月上旬～ 7月5日
	JFA公認B級・C級コーチ	14:00 ～ 15:00 8/9休			1,800円				
小学生テニス教室（2期）	TEAM LAT	9/5 ～ 10/24 毎週火曜日	小学生	12	全8回	東部総合運動場	柔らかいボールも使用しながら、ラケットの持ち方やボールの打ち方を習得します。	★★☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
	テニスインストラクター	17:30 ～ 18:30			3,600円				

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	開催場所	内容等	運動強度	申込期間
ベビーアクアビクス教室(2部) (1組2名)	徳満 加奈子 JSPO公認水泳コーチ1	7/13 ・ 7/20 毎週木曜日	2・3歳の お子さまと 保護者	15組	全2回	市総合体育館	おもちゃで遊んだり、水面へのジャンプに挑戦！親子で水泳を楽しむきっかけづくりを行います。	★★☆☆☆	5月下旬～ 6月21日
		10:00 ～ 11:00			1,600円				
ふれあいカヌー体験教室 (1組2名)	高知ウォーター ウォーキングカヌークラブ	8/27 日曜日	小学3～6年生 と保護者	6組	1回	鏡川	川からの景色を楽しみながら往復約3kmのコースをカヌー体験してみませんか♪（1人1艇使用）	★★☆☆☆	6月下旬～ 8月7日
		15:00 ～ 17:00 ※雨天中止			1,500円				
親子で一緒に！スラックライン体験DAY（1組2名）	前田 龍一	9/3 日曜日	年中児～ 小学1年生 と保護者	10組	1回	市総合体育館	ライン上で歩いたり跳んだりする綱渡りスポーツ！バランス感覚や集中力を養います。	★★☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
		14:00 ～ 15:00			800円				
親子ふれあいスイミング (1組2名)	徳満 加奈子 JSPO公認水泳コーチ1	9/10 日曜日	年少児 年中児 と保護者	15組	1回	市総合体育館	おもちゃで遊んだり、水面へのジャンプに挑戦！親子で水泳を楽しむきっかけづくりを行います。	★★☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
		14:00 ～ 15:00			800円				

成人 対象教室



教室名	講師	開催日程	対象	定員	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	申込期間
ヨーガセラピー教室	久保田 千秋 ヨーガ療法士	7/12 ～ 9/13 毎週水曜日	18歳以上	16	全8回	くろしおアリーナ	伝統的なヨーガを応用し、身体の声を聴きながら自分と向き合う気づきのヨーガ療法です。	★★☆☆☆	5月下旬～ 6月21日
		13:30 ～ 15:00 7/19・8/30休			4,800円				
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	8/22 ～ 10/10 毎週火曜日	50歳以上	18	全8回	くろしおアリーナ	呼吸を意識したヨガと補助員を使った筋力維持や姿勢改善に取り組めます。	★★☆☆☆	6月下旬～ 8月7日
		10:00 ～ 11:15			4,800円				
Beautyメイクヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定講師	8/22 ～ 10/24 毎週火曜日	18歳以上 女性	15	全8回	市総合体育館	体の不調、骨盤や背骨の歪み等を整え、デトックス効果も高めて健康美をめざします。	★★☆☆☆	6月下旬～ 8月7日
		19:15 ～ 20:45 10/3・17休			4,800円				
水泳教室： 初めての泳ぎから初心者水泳まで	小倉美和・長崎美智子 高知市水泳指導者会	8/24 ～ 10/12 毎週木曜日	泳ぎの苦手な 18歳以上	20	全8回	市総合体育館	泳ぎの基礎（浮き・けのび・息継ぎ等）を学びます。	★★☆☆☆	6月下旬～ 8月7日
		14:00 ～ 15:30			4,800円				
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	9/1 ～ 10/20 毎週金曜日	18歳以上	25	全8回	市総合体育館	ウェープリングを使用してストレッチを行うことで、血液の流れや筋肉のこりを解消していきます。	★★☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
		13:30 ～ 15:00			4,800円				
朝活！リフレッシュヨガ教室	YUKO YOGAインストラクター	9/7 ～ 9/28 毎週木曜日	18歳以上	25	全4回	市総合体育館	朝の気持ち良い時間に、ゆったりとしたヨガで体も心もリフレッシュしていきます。	★★☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
		7:00 ～ 8:00			2,400円				
背骨調律エクササイズ Sintex® Tone&Reborn	JUNKO Sintex®エデュケーショナルコーチ	9/7 ～ 9/28 毎週木曜日	18歳以上	18	全4回	くろしおアリーナ	力みや緊張をほぐし、背骨から運動して体を動かすことで、疲れにくく痛みの少ない動きを身につけます。	★☆☆☆☆	7月上旬～ 8月16日
		10:00 ～ 11:00			2,400円				
ZUMBA® ～ナイト教室2期～	JUNKO ZUMBA®インストラクター	9/7 ～ 10/26 毎週木曜日	18歳以上	20	全8回	くろしおアリーナ	世界各国の様々な音楽に合わせて行う、ダンスエクササイズ。徐々にテンポアップしていきます。	★★★★☆	7月上旬～ 8月16日
		19:30 ～ 20:30			4,800円				
水中エアロビクス体験教室	宮脇 由美 フィットネスインストラクター	9/19 ～ 10/10 毎週火曜日	18歳以上	16	全4回	市総合体育館	膝や腰に負担の少ない水中エアロビクス。運動に自信のない方も自分のペースで楽しめます。	★★★★☆	7月上旬～ 9月4日
		19:30 ～ 20:30			2,400円				

裏面へ続く→

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8日(金) ②市総合体育館 9月20日(水)

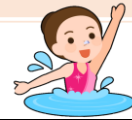
時間 …9:00～16:30(10分予約制)

対象 …18歳以上 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10日(木)9:00～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。

先着順 の教室・イベント



教室名	講師	開催日程	対象	先着	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	受付開始
第22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	7/17 月曜日・祝日	小学生以上	なし	1回	市総合運動場	遊びをスポーツに！協力しながら相手チームの宝をゲットして勝利をめざします。	★★★☆☆	6月4日
		10:00 ～ 11:30			300円				
キッズ&ジュニア サッカー体験DAY	事業団スポーツ指導員 JFA公認B級・C級コーチ	7/17 月曜日・祝日	年中児～ 小学2年生	各 10	1回	市総合運動場	ドリブル・シュートや簡易ゲームを年中・年長クラスと小学1・2年生クラスに分けて開催します♪	★★☆☆☆	6月4日
		14:00 ～ 15:00			300円				
第35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	7/30 日曜日	小学生以上	50	1回	市総合運動場	ホールインするまでの打数を競います。個人やファミリーの部でも上位をめざしましょう。	★☆☆☆☆	7月3日
		受付 8:30 ～			300円				
第11回アーティスティック スイミング体験DAY	寺尾 緑 高知県水泳連盟指導員	8/2 水曜日	泳げる 小・中・高校生	30	1回	くろしおアリーナ	列になって進んだり、足を上げたりジャンプしたり…色々な振り付けに挑戦します。	★★☆☆☆	7月3日
		14:00 ～ 15:30			無料				
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	8/6 日曜日	年少児～ 小学3年生 と保護者	10組	1回	城ノ平運動公園	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遊びを行います。	★★☆☆☆	7月3日
		9:00 ～ 10:00 ※雨天中止			無料				

第29回高知市熟年者スポーツ交流会



教室名	主管	開催日程	対象	定員	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	受付開始
ターゲットバードゴルフの部	高知市スポーツ指導員 ターゲットバードゴルフ部	7/23 日曜日	50歳以上	なし	1回	東部総合運動場	ゴルフボールに羽を付けたような形状の専用ボールを使用し、打数の少なさを競います。	★★☆☆☆	6月4日～ 7月18日
		受付 9:00 ～			500円				
グラウンドゴルフの部	高知市 グラウンドゴルフ協会	9/5 火曜日	50歳以上	144	1回	市総合運動場	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3日～ 8月25日
		受付 8:30 ～			500円				
ベタンの部(2人1組)	高知県ベタン連盟	9/26 火曜日 予備日9/29	50歳以上	なし	1回	市総合運動場	目標球(ピュット)に球をより近づけることで得点を競います。	★★☆☆☆	8月3日～ 9月13日
		受付 8:30 ～			1,000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事業でお願いします。往復はがき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。各教室の参加募集期間・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。

◆基本的感染対策について◆

- 新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、受付時の「健康チェックシート」記入は終了しました。受付や会場入り口に検温器及び消毒液を設置いたしますので、必要に応じてご利用ください。人との距離が保たず接近して会話をする場合はマスク着用をお勧めします。その他、施設職員のマスク着用・手指消毒・室内受付カーテンは引き続き実施します。

◆Facebookで情報発信しています◆

- 高知市スポーツ振興事業団グループのFacebookでは、教室・事業の開催情報や教室の様子などを掲載しています。フォローやいいねをクリックして、最新情報を受け取りませんか？右のQRコードで検索できます♪



<https://www.kc-sports.or.jp/>

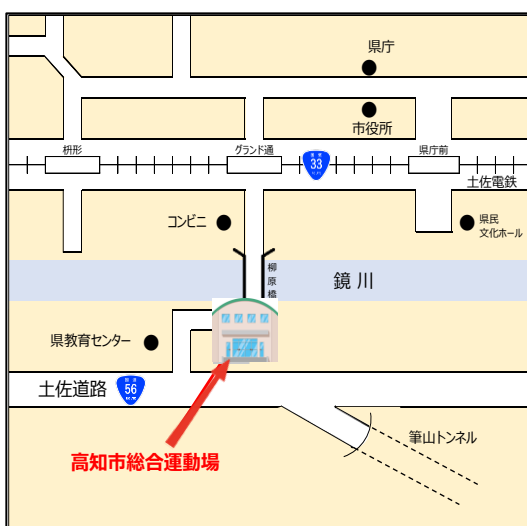
高知市スポーツ振興事業団



◆お問い合わせ◆

- 市総合運動場・市総合体育館 高知市大原町158 TEL: 088-833-4061
- 東部総合運動場・くろしおアリーナ 高知市五台山1736-1 TEL: 088-878-1150

●高知市総合運動場●



【交通アクセス】

●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「グランド通」下車、徒歩約10分。

●高知市東部総合運動場

- 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。

●高知市東部総合運動場●

