

令和5年度

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。



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&ジュニア ボンボンダンス教室(2期)	中山 真紀 フィットネスインストラクター	1/30 ~ 3/19 毎週火曜日	年中児~ 小学3年生	20	全8回	市総合体育館	ボンボンを持ち、簡単なステップで楽しく元気に踊りましょう。最終日には発表会も行います。	★★★★☆	12月中旬~ 1月15日
		17:30 ~ 18:30			3,600円				
幼児スポーツ体験教室(2期)	事業団スポーツ指導員 JSPO公認ジュニアスポーツ指導員	2/7 ~ 2/28 毎週水曜日	年中児 年長児	15	全4回	市総合体育館	リズムジャンプ・ボール運動・鬼あそびなどを行い、身体の動きを調整する能力を養います。	★★★☆☆	12月中旬~ 1月15日
		15:45 ~ 16:30			1,800円				
小学生からだづくり教室	西野 風人 スポーツトレーナー	1/18 ~ 3/7 毎週木曜日	小学生	12	全8回	市総合体育館	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月下旬~ 12月20日
		17:30 ~ 18:30			3,600円				
春休み小学生スポーツ教室	事業団スポーツ指導員	3/26(火)・27(水)・28(木)・29(金)	小学生	20	全4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。	★★★☆☆	1月下旬~ 3月6日
		10:00 ~ 11:30			1,800円				
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1	3/26(火)・27(水)・28(木)・29(金)	泳ぎの苦手な 小学 1・2年生	15	全4回	くろしおアリーナ	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6日
		14:30 ~ 15:30			1,800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
50歳からのラージボール卓球教室	濱川 永子・田中 敬大 JSPO公認卓球コーチ2	1/15 ~ 3/11 毎週月曜日	50歳以上	26	全8回	くろしおアリーナ	ラケットの握り方・フォームやフットワークなどを習得し、初心者から中級者へのレベルアップをめざします。	★★★★☆	11月下旬~ 12月20日
		9:30 ~ 11:30 2/12休			4,800円				
フットセラピー& からだ調整エクササイズ教室	三味 美哉子 JAJFA認定インストラクター	1/15 ~ 3/11 毎週月曜日	40歳以上 女性	18	全8回	くろしおアリーナ	足先からのほぐしとボールを使ったエクササイズを実施。身体の中からカカカ温まる教室内容です。	★★★☆☆	11月下旬~ 12月20日
		13:30 ~ 15:00 2/12休			4,800円				
ナイトピラティス教室(2期)	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	1/15 ~ 3/11 毎週月曜日	18歳以上	18	全8回	くろしおアリーナ	体幹を意識し鍛えることで、コリの解消・歪みや姿勢改善・代謝能力の向上をめざします。	★★★★☆	11月下旬~ 12月20日
		19:15 ~ 20:45 2/12休			4,800円				
ファイティング エクササイズ教室(2期)	中村 康太郎 健康運動指導士	1/15 ~ 3/18 毎週月曜日	18歳以上	17	全8回	市総合体育館	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。初めての方も大歓迎!	★★★★☆	11月下旬~ 12月20日
		19:30 ~ 20:30 1/29・2/12休			4,800円				
ゆったりベリーダンス教室	中川 知香 ベルアラビヤベリーダンス 主宰	1/18 ~ 3/21 毎週木曜日	18歳以上	25	全8回	市総合体育館	独特の動きを楽しみながら腹部中心にエクササイズ! 身体の歪みやコリ解消に効果があります。	★★★☆☆	11月下旬~ 12月20日
		14:30 ~ 15:30 2/1・3/7休			4,800円				
ZUMBA® ~ナイト教室3期~	JUNKO ZUMBA®インストラクター	1/18 ~ 3/7 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。	★★★★☆	11月下旬~ 12月20日
		19:30 ~ 20:30			4,800円				
初心者からのやさしいヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定ヨガインストラクター	1/19 ~ 3/22 毎週金曜日	18歳以上	18	全8回	くろしおアリーナ	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始めていきます。	★★★☆☆	11月下旬~ 12月20日
		13:30 ~ 15:00 2/9・23休			4,800円				
50歳からの アンチエイジングヨガ教室(2期)	村崎 光昭 ヨガ塾インストラクター	1/23 ~ 3/12 毎週火曜日	50歳以上	25	全8回	市総合体育館	呼吸を意識し補助具も活用しながらヨガを行い、筋力維持・姿勢改善をめざします。	★★★☆☆	11月下旬~ 12月20日
		10:00 ~ 11:15			4,800円				
はじめてのスパジテニス教室	事業団スポーツ指導員	1/24 ~ 3/13 毎週水曜日	50歳以上	16	全8回	市総合体育館	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。基礎からラリーまで順に習得します。	★★★☆☆	11月下旬~ 12月20日
		13:00 ~ 14:30			4,800円				
大人のバドミントン教室	坂本 真人・中村 聡子 高知県バドミントン協会	1/25 ~ 3/14 毎週木曜日	18歳以上	20	全8回	くろしおアリーナ	初心者・経験者に合わせ、基本のラケットワークや様々なショット・フットワークの練習を行います。	★★★★☆	11月下旬~ 12月20日
		14:00 ~ 16:00			4,800円				
背骨調律エクササイズ Sintex® Tone&Reborn(2期)	JUNKO Sintex®教育コーチ	2/1 ~ 2/22 毎週木曜日	18歳以上	18	全4回	くろしおアリーナ	カみや緊張をほぐし、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。	★★★☆☆	12月中旬~ 1月15日
		10:00 ~ 11:00			2,400円				
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	2/1 ~ 3/21 毎週木曜日	18歳以上 男性	18	全8回	市総合体育館	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。	★★★☆☆	12月中旬~ 1月15日
		19:15 ~ 20:45			4,800円				

年末年始の営業 及び 高知市総合体育館プール休業 について



● 下記施設は12月28日(木)17:00まで営業いたします。12月29日(金)~1月3日(水)までは休館となり、1月4日(木)より営業再開いたします。
 なお、高知市総合体育館プールは12月27日(水)21:00までの営業、1月4日(木)は高知市総合体育館は休館日のため1月5日(金)9:00より再開となります。
 【高知市総合運動場・高知市東部総合運動場・高知市針木運動公園・高知市城ノ平運動公園・高知市土佐山運動広場】

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市総合体育館 2月21日(水)

②くろしおアリーナ 3月8日(金)

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 1月26日(金)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	先着	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	受付開始
第2回ティーボール体験DAY	西村 仁志 高知県ティーボール連盟	1/14 日曜日	年中児~ 小学3年生	30	1回	市総合運動場	止まったボールを打ってゲームスタート! 小さいお子さまでも十分楽しめるユースポーツです。	★★☆☆☆	12月4日
		10:00 ~ 11:00			300円				
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	2/17 土曜日 10:00~	18歳以上	各 15	1回	市総合運動場	ボールを使ったウォーキングやエクササイズで全身運動を行います。 ※ボール貸出(別途200円)	★★☆☆☆	1月9日
		3/9 土曜日 11:30			500円	東部総合運動場			2月5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	2/17 土曜日 14:30 ~ 15:30	年少児~ 小学3年生 と保護者	12組	1回 無料	針木運動公園	走る・跳ぶ・投げるなど親子と一緒にできるさまざまな運動を行います。	★★☆☆☆	1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	3/10 日曜日 予備日3/17	年少児~ 小学3年生 と保護者	各 12組	1回	城ノ平運動公園	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♪	★★☆☆☆	2月5日
		10:00 ~ 11:00			無料	土佐山運動広場			
		3/10 日曜日 予備日3/17 14:30 ~ 15:30							
第24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 水曜・祝日 10:00 ~ 11:30	小学生以上	なし	1回 300円	東部総合運動場	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。	★★★☆☆	2月5日
第10回 グラウンドゴルフ交流会	高知市 グラウンドゴルフ交流会	3/27 水曜日 予備日3/29	グラウンドゴルフ 愛好者	50	1回	針木運動公園	針木の桜が見頃の季節! 他クラブとの交流を楽しみましょう♪ 初心者も大歓迎(用具無料貸出有)。	★☆☆☆☆	2月5日
		受付 8:30 ~			300円				
第36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	3/31 日曜日	小学生以上	50	1回	東部総合運動場	ホールインするまでの打数を競うグラウンドゴルフ! 個人・家族の部に参加して一緒に楽しみましょう♪	★☆☆☆☆	2月5日
		受付 8:30 ~ 終了予定12:00			300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。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。施設入り口に検温器及び消毒液を設置しておりますので、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の着用をお勧めします。その他、施設職員のマスクの着用・手指消毒・屋内受付カーテンは引き続き実施します。

◆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◆

- 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

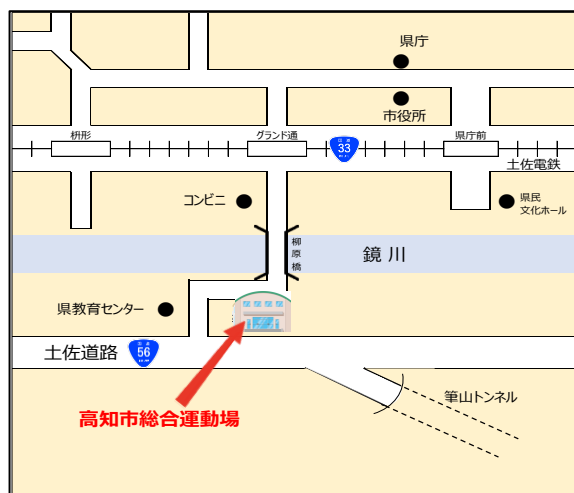
Facebook



Instagram



●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●

