

令和6年度



夏のスポーツ教室・イベントのご案内

日中の暑さが少しずつ厳しく感じられるようになってきました。夏がすぐそこに迫っているようですね。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。※なお前回の案内チラシより会場は省略表示しています。

【市営→高知市総合運動場，東部→高知市東部総合運動場，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】

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
幼児水なれ教室(2期)	事業団スポーツ指導員	9/5 ~ 9/26 毎週木曜日	年長児	15	全4回 1,800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19日
	JSPO公認水泳コーチ1	16:00 ~ 16:45							
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 JFA公認B級・C級コーチ	7/22 ~ 8/22 毎週月・木曜日	クラブ所属の	各30	全8回 3,600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3日
		1部) 9:00 ~ 10:30 2部) 11:00 ~ 12:30	1部) 3・4年生 2部) 5・6年生						
夏休み小学生スポーツ教室	事業団スポーツ指導員	7/22 ~ 8/22 毎週月・木曜日	小学生	20	全8回 3,600円	東部	さまざまな運動あそびや、走る・跳ぶなどの全身運動を行います。	★★☆☆☆	5月下旬 ~ 7月3日
		15:15 ~ 16:30							
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1	7/25 ~ 8/29 毎週木曜日	泳ぎの苦手な	各15	全4回 1,800円	市営	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3日
		1部) 9:30 ~ 10:30 2部) 11:15 ~ 12:15	1部) 1年生 2部) 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 JFA公認B級・C級コーチ	7/31 ~ 8/28 毎週水曜日	初心者 未経験者の 小学生	20	全4回 1,800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3日
		10:00 ~ 11:00							
小学生テニス教室(2期)	Tennis Salon YOTSUBA インストラクター	9/24 ~ 11/12 毎週火曜日	小学生	12	全8回 3,600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 ~ 9月9日
		17:30 ~ 18:30							

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・両日申込不可)	高知ウオーター ウォーキングカヌークラブ	①8/24(土)・②8/25(日)	小学 3~6年生 と保護者	各6組	1回 1,500円	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月下旬 ~ 7月30日
		9:00 ~ 12:00							

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
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	7/11 ~ 9/5 毎週木曜日	18歳以上 男性	18	全8回 4,800円	東部	呼吸に合わせてポーズをとり、体幹を整え強化します。初心者の参加も大歓迎!!	★★☆☆☆	5月中旬 ~ 6月26日
		19:15 ~ 20:45							
ヨーガセラピー教室	久保田 千秋 ヨーガ療法士	7/31 ~ 9/25 毎週水曜日	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	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。	★★☆☆☆	5月下旬 ~ 7月3日
		13:30 ~ 15:00							
ゆったりピラティス教室 NEW	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	8/1 ~ 9/19 毎週木曜日	18歳以上	18	全8回 4,800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月下旬 ~ 7月3日
		13:30 ~ 15:00							
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	8/20 ~ 10/8 毎週火曜日	50歳以上	18	全8回 4,800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みます。	★★☆☆☆	6月下旬 ~ 7月30日
		10:00 ~ 11:15							
Beautyメイクヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定講師	8/20 ~ 10/15 毎週火曜日	18歳以上 女性	21	全8回 4,800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月下旬 ~ 7月30日
		19:15 ~ 20:45							
水泳教室:初めての泳ぎから初心者水泳まで	山崎誠子・山本明美 高知市水泳指導者会	8/22 ~ 10/10 毎週木曜日	泳ぎの苦手な 18歳以上	20	全8回 4,800円	市営	泳ぎの基礎(浮き・けのび・息継ぎ等)を学びます。	★★☆☆☆	6月下旬 ~ 7月30日
		14:00 ~ 15:30							
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	9/6 ~ 11/1 毎週金曜日	18歳以上	25	全8回 4,800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 ~ 8月19日
		13:30 ~ 15:00							
ナイトベリーダンスエクササイズ体験教室	土居 美月 ベルアラビベリーダンス所属	9/11 ~ 10/2 毎週水曜日	18歳以上	20	全4回 2,400円	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月中旬 ~ 8月19日
		19:00 ~ 20:00							
ZUMBA® ~ ナイト教室2期 ~	JUNKO ZUMBA®インストラクター	9/12 ~ 10/31 毎週木曜日	18歳以上	20	全8回 4,800円	東部	世界各国の音楽に合わせて行うダンスと一緒にシェイプアップしませんか♪	★★☆☆☆	7月中旬 ~ 8月19日
		19:30 ~ 20:30							

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13日(金) ②市総合体育館 9月18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8日(木)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。

先着順の教室・イベント



申し込みは受付開始日の
14:00から!!

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
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	7/7 日曜日 雨天中止	年少児~ 小学3年生 と保護者	12組	1回	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。	★★☆☆☆	6月7日
		10:00 ~ 11:00			無料				
シコ踏みトレーニング 体験DAY	事業団スポーツ指導員	7/7 日曜日	小学生以上	10	1回	市営	相撲場の土俵で開催!シコ を踏むことで足腰の強化や バランス感覚を養います。	★★☆☆☆	6月7日
		14:00 ~ 15:00			無料				
第25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	7/15 月・祝	小学生以上	なし	1回	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♪	★★☆☆☆	6月7日
		10:00 ~ 11:30			300円				
第12回アーティストック スイミング体験DAY	寺尾 緑 高知県水泳連盟指導員	7/24 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♪	★★☆☆☆	6月7日
		14:00 ~ 15:30			無料				
第37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	7/28 日曜日	小学生以上	50	1回	市営	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♪	☆☆☆☆☆	7月3日
		受付 8:30~			300円				
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	9/1 日曜日 雨天中止	年少児~ 小学3年生 と保護者	12組	1回	城ノ平	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。	★★☆☆☆	8月5日
		9:00 ~ 10:00			無料				
第2回親子ふれあい スイミング (1組2名)	徳満 加奈子 JSPO公認水泳コーチ1	9/8 日曜日	年中児 年長児 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5日
		14:00 ~ 15:00			800円				

第30回高知市熟年者スポーツ交流会



申し込みは受付開始日の
14:00から!!

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 ターゲットバードゴルフ部	7/21 日曜日	50歳以上	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。	★★☆☆☆	6月7日 ~ 7月16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	9/2 月曜日	50歳以上	144	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。	★★☆☆☆	7月3日 ~ 8月23日
		受付 8:30~			500円				
ペタンクの部(2人1組)	高知県ペタンク連盟	9/17 火曜日 予備日9/20	50歳以上	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5日 ~ 9月2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◆

- 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「グラウンド通」下車、徒歩約10分。

●高知市東部総合運動場●



- 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。