

# 秋のスポーツ教室・イベントのご案内



スポーツ・読書・芸術など楽しみの多い季節！新たに運動やスポーツを始める方も多いのではないのでしょうか。高知市スポーツ振興事業団グループでは、運動を始めるきっかけづくりとなる事業を多数開催いたします。興味のある事業がありましたらぜひお申し込みください♪

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、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→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】



第36回  
市民

## スポーツレクリエーション祭 2024



ご家族・ご友人でいろいろなスポーツを体験しませんか♪ニュースポーツや健康測定コーナーもあります！

日程 **10月14日(月・祝)** 開会式9:00～ 各種目体験9:30～13:00

会場 高知市総合運動場・鏡川みどりの広場…当日参加OK  
高知市東部総合運動場(ソフトボール大会)…事前申込必要

(12:30受付終了)

受付終了時間が異なる種目がありますので、詳細は別紙チラシをご確認ください。

### 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
キッズ&ジュニア ポンポンダンス教室	中山 真紀 フィットネスインストラクター	10/1 ~ 12/17 毎週火曜日	年中児～ 小学3年生	20	全12回 5,400円	市営	ポンポンを持ち、簡単なステップで楽しく元気に踊りましょう♪発表会も行います。	★★★★☆	7月下旬～ 9月9日
		17:30 ~ 18:30							
幼児体操教室	西村 悠一 パフォーマンスアップトレーナー	10/23 ~ 11/13 毎週水曜日	年長児	10	全4回 1,800円	東部	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。	★★★★☆	8月下旬～ 9月30日
		16:00 ~ 16:45							
キッズサッカー体験教室 (2期)	事業団スポーツ指導員 JFA公認B級コーチ	11/18 ~ 12/9 毎週月曜日	年中児 年長児	15	全4回 1,800円	市営	ドリブル・シュートやボールを使った全身運動を実施◎	★★★★☆	9月下旬～ 10月23日
		15:45 ~ 16:30							
小学生バドミントン教室 (2期)	桃田 高広 高知県小学生バドミントン連盟	10/4 ~ 11/22 毎週金曜日	小学生	20	全8回 3,600円	東部	ラケットの持ち方・素振りその他、スマッシュなどのさまざまなショットに挑戦します。	★★★★☆	7月下旬～ 9月9日
		17:15 ~ 18:45							

### 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
はじめてのピラティス教室 (2期)	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	10/3 ~ 11/28 毎週木曜日	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	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。	★★★★☆	7月下旬～ 9月9日
		14:15 ~ 15:45 10/31休							
ナイトバドミントン教室(2期)	桃田 高広・西森 大起 高知県バドミントン協会	10/4 ~ 11/22 毎週金曜日	18歳以上	20	全8回 4,800円	東部	初心者・経験者に合わせた技術の習得をめざします。	★★★★☆	7月下旬～ 9月9日
		19:00 ~ 21:00							
大人の水泳教室 (平泳ぎコース)	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ1	10/18 ~ 11/8 毎週金曜日	25m泳げる 18歳以上	15	全4回 2,400円	市営	スピードのあげ方、一掻きで遠くまで進む方法の習得をめざします。	★★★★☆	8月中旬～ 9月30日
		14:00 ~ 15:30							
はじめてのテニス教室(2期)	北代 英策 テニスインストラクター	10/21 ~ 1/27 毎週月曜日	18歳以上 初心者 未経験者	12	全12回 7,200円	東部	ラケットの握り方など基礎から始めます。ラリーを楽しめるように一緒に学びましょう。	★★★★☆	8月下旬～ 9月30日
		10:00 ~ 12:00 11/4・12/30・1/13休							
ステップアップテニス教室 (2期)	篠原 宏明・野村 善英 テニスインストラクター	10/21 ~ 1/27 毎週月曜日	18歳以上 ゲームができる方	20	全12回 7,200円	東部	基礎のレベルアップに加え、細かな技術・戦術、ポジショニング習得をめざします。	★★★★☆	8月下旬～ 9月30日
		10:00 ~ 12:00 11/4・12/30・1/13休							
ナイトヨガ教室 (月曜日コース:2期)	オトロスキー 小百合 IYC認定 ヨガインストラクター	10/21 ~ 12/16 毎週月曜日	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	呼吸とポーズ、瞑想を合わせて身体を整え強化します。	★★★★☆	8月下旬～ 9月30日
		19:15 ~ 20:45 11/4休							
ウォーキング& ジョギング教室(2期)	事業団スポーツ指導員 健康運動指導士	10/22 ~ 12/10 毎週火曜日	18歳以上	20	全8回 4,800円	東部	ウォーキング・ジョギング、体幹トレーニングを行い、健康的な身体づくりをめざします。	★★★★☆	8月下旬～ 9月30日
		10:00 ~ 11:30							
ロコモ予防& スタイルアップ教室(2期)	西村 侑剛 認定ロコモーショントレーニング マスタートレーナー	10/22 ~ 12/10 毎週火曜日	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	ストレッチと体幹トレーニングを行い、綺麗なしなやかな身体をつくりましょう。	★★★★☆	8月下旬～ 9月30日
		10:50 ~ 12:00							
ナイトヨガ教室 (水曜日コース:2期)	オトロスキー 小百合 IYC認定 ヨガインストラクター	10/23 ~ 12/11 毎週水曜日	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	呼吸とポーズ、瞑想を合わせて身体を整え強化します。	★★★★☆	8月下旬～ 9月30日
		19:15 ~ 20:45							
リラックスストレッチ教室 (2期)	川村 雅 Re:style method® 公認インストラクター	11/6 ~ 12/25 毎週水曜日	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	ストレッチとセルフマッサージで体の歪みを取り除き、姿勢改善をめざします。	★★★★☆	9月下旬～ 10月23日
		10:30 ~ 11:30							
背骨の調律エクササイズ Sintex® Tone～眠れる体へ	事業団スポーツ指導員 Sintex®認定トレーナー	11/12 ~ 12/3 毎週火曜日	18歳以上	15	全4回 2,400円	東部	背骨から運動して体を動かすことで首・肩・手足の力みや緊張をほぐしていきます。	★★★★☆	9月下旬～ 10月23日
		14:00 ~ 15:00							
簡単ダンス体験教室 <b>NEW</b>	河野 周子 ジャズダンスインストラクター	11/15 ~ 12/6 毎週金曜日	18歳以上	20	全4回 2,400円	市営	ストレッチ・ダンスの基礎を練習した後、振りに挑戦！リズムのって踊りましょう♪	★★★★☆	9月下旬～ 10月23日
		13:15 ~ 14:15							
大人の水泳教室 (バタフライコース)	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ1	11/15 ~ 12/6 毎週金曜日	25m泳げる 18歳以上	10	全4回 2,400円	市営	スピードのあげ方、一掻きで遠くまで進む方法の習得をめざします。	★★★★☆	9月下旬～ 10月23日
		14:00 ~ 15:30							
めざせ! フルマラソン完走教室	山崎 竹丸・山崎 康平 健康運動指導士	12/7 ~ 1/25 毎週土曜日	18歳以上 フルマラソン完走 をめざす方	20	全8回 4,800円	東部	マラソンを気持ちよく完走するために、体力・走力のレベルアップをめざしましょう！	★★★★☆	10月中旬～ 11月13日
		9:30 ~ 11:15							

高知市

# 健康ヨガフェスタ

## 10月27日(日) 開催!!



10:30~	① ヘルスアップヨガ 三味 美哉子 (スタジオSUN SHANTI)
12:00	② カラダほぐして目覚めヨガ 村崎 光昭 (ヨガ塾インストラクター)
13:00~	③ ヨーガセラピー 久保田 千秋 (ヒーリングヨーガ教室Bluebird)
14:30	④ 自己整体:ルーシーダットン 石川 靖子 (healing room reborn)
15:00~ 16:30	⑤ 今日からスタートヨガライフ <b>NEW</b> 松岡 大介 (フリーインストラクター)

会場	高知市総合体育館
対象	18歳以上の方 ②③は年齢制限なし
参加料	1人1クラス1,000円 (ヨガマット貸出別途200円) ②③は小学生~17歳まで1人500円(小学生未満は無料)
定員	①③70名, ②30名, ④⑤40名 先着順, 重複申込可
申込開始	9月6日(金)14時から受付 その他, 詳細は別紙チラシをご確認ください。



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	
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	10/25 金曜日	18歳以上	各 15	1回 500円	市営 東部 針木	ポールを使ったストレッチと エクササイズの後施設周 辺をウォーキング! ※ポール貸出(別途200円)	★★☆☆☆	9月9日	
		11/16 土曜日							10:00~ 11:30	10月4日
		12/1 日曜日							11月5日	
ティーボール体験DAY	西村 仁志 高知県ティーボール連盟	10/27 日曜日	1部) 年中児 ・年長児	合計 30	1回 300円	市営	止まったポールを打って 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。他にも 投げる・捕るなどの練習も行 います。	★★☆☆☆	10月4日	
		11/24 日曜日							11月5日	
		1部) 10:00 ~ 11:00	2部) 小学 1~3年生							
		2部) 10:00 ~ 11:30								
第20回体力測定DAY	事業団スポーツ指導員	11/6 水曜日 受付 14:00~ 開始 14:15~	20歳~79歳	12	1回 無料	東部	握力・腹筋や長座体前屈な ど6項目を測定。後日, 測定 結果をお渡します。	★★☆☆☆	10月4日	
スクエアステップ& 健康フィットネス教室(2期)	事業団スポーツ指導員 スクエアステップ指導員	11/15 ~ 2/28 毎週金曜日	50歳以上	20	全15回 1回300円	市営	専用マットでのスクエア ステップ, チューブやポールを 使用した全身運動を実施!	★★☆☆☆	当日 直接受付	
		10:00 ~ 11:15 1/3休								
親子で一緒に! スラックライン体験DAY	前田 龍一	11/16 土曜日 14:00 ~ 15:00	年中児~ 小学1年生 と保護者	15 組	1回 800円	市営	ライン上で歩いたり跳んだり する綱渡りスポーツ!パラ ンス感覚などを養います。	★★☆☆☆	10月4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	11/24 日曜日 雨天中止	年少児~ 小学3年生 と保護者	12 組	1回 無料	針木	お子さまと一緒に, ポールを 使った全身運動やドリブル・ パス・シュートなどに挑戦♪	★★☆☆☆	11月5日	
		14:30 ~ 15:30								
第26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	12/22 日曜日	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♪	★★☆☆☆	11月5日	
		10:00 ~ 11:30								
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	12/22 日曜日 雨天中止	年少児~ 小学3年生 と保護者	12 組	1回 無料	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。	★★☆☆☆	11月5日	
		14:30 ~ 15:30								

### 硬式テニス初心者 対象 (※対象や定員などの詳細は別紙チラシでご確認ください。)

教室名	主管	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
第2回ビギナー・初級 チャレンジカップ(2人1組)	チャレンジカップ 実行委員会	10/7 月曜日 予備日10/9 受付 8:00~	テニス 初心者※	※	1回 1,000円	東部	ビギナークラスには補助員 がつくので試合のルールが 不安な方も大歓迎です!	★★☆☆☆	8月上旬 ~ 9月9日

### 第30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	会場	内容等	運動強度	申込期間
硬式テニスの部(2人1組)	高知市スポーツ指導員 連絡協議会(テニス部)	11/13 水曜日 予備日11/18 受付 8:30~	50歳以上	なし	1回 1,000円	市営	クラス分けを行い対戦。クラ ブ間での交流を楽しみなが ら上位を目指しましょう。	★★☆☆☆	10月4日 ~ 10月31日
パークゴルフの部	高知市パークゴルフ協会	12/2 月曜日 予備日12/4 受付 8:30~	50歳以上	なし	1回 500円	春野	広場と林間コースの合計打 数で順位が決定。※年間パ スのない方は別途100円	★★☆☆☆	10月4日 ~ 11月18日
ラージボール卓球の部	高知県卓球協会 ラージボール部会	12/21 土曜日 受付 8:30~	50歳以上	なし	1回 500円	東部	男女別・年代別で個人戦の 交流戦を実施。	★★☆☆☆	11月5日 ~ 11月25日

#### ◆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『スクエアステップ&健康フィットネス教室(2期)』を除いて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◆

- 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

