

令和8年度

高知市スポーツ振興事業団グループ

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→日本トーター高知市総合運動場（高知市総合運動場）
・針木→ミタニグリーンパーク針木（針木運動公園）
- ・東部→INOUE・東部スポーツパーク（高知市東部総合運動場）
・城ノ平→城ノ平運動公園
・土佐山→土佐山運動広場

スポーツレクリエーション祭2026

参加料
無料

10月12日(月・祝) 開会式9:00～
各種目体験9:30～13:00(12:30受付終了)

※初心者水泳については、開催時間9:30～12:00(11:30受付終了)です。
※健康づくりコーナーは12:00受付終了。
※総合体育館で実施される種目に参加される皆様は室内シューズをご持参ください。
その他詳細は別紙チラシをご確認ください。



場 所

日本トーター高知市総合運動場・鏡川みどりの広場…当日参加OK
INOUE・東部スポーツパーク(ソフトボール大会)…事前申込必要

参加料
無料

あそびバ！in高知市

おうちでご家族一緒にできる運動あそびを行います★
「囃むこと教室」も実施！詳細はホームページをご確認ください。

11月21日(土) 9:30～12:15(受付9:00～)

- 対 象
- … 年中児～小学3年生と保護者(2人1組)
- 場 所
- …日本トーター総合体育館 主競技場
- 申込方法
- …10月9日(金)14:00～先着順
ホームページの専用フォームから申し込みください。

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
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C級コーチ	10/8 ～ 10/29 毎週木曜日	年中児 年長児	15	全4回	市営	ボールを使った全身運動の他、ドリブルやシュートにも挑戦します！	★★★★☆	8月中旬～ 9月16日
		16:00 ～ 16:45			2,000円				
小学生リズムジャンプ体験教室	林 千香 (一社)スポーツリズムトレーニング協会 公認アドバンスディフューザー	10/8 ～ 10/29 毎週木曜日	小学生	16	全4回	市営	リズムに合わせてさまざまなジャンプを行い、リズム感や運動能力を養います。	★★★★☆	8月中旬～ 9月16日
		17:15 ～ 18:15			2,000円				
小学生バドミントン教室	桃田 高広・古島 寿哉 高知県小学生バドミントン連盟	10/14 ～ 12/9 毎週水曜日	小学生	20	全8回	東部	ラケットの握り方や素振りなどの基礎練習のほか、講師とのラリーにも挑戦します！	★★★★☆	8月中旬～ 9月28日
		17:15 ～ 18:45 11/11休			4,000円				
小学生対象！ 冬期スポーツ教室	事業団スポーツ指導員	11/30 ～ 12/21 毎週月曜日	小学生	20	全4回	東部	さまざまな運動あそびや、走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動を行います。	★★★★☆	10月中旬～ 11月16日
		17:30 ～ 18:30			2,000円				
キッズ&ジュニア ポンポンダンス教室(2期)	中山 真紀 フィットネスインストラクター	12/1 ～ 12/22 毎週火曜日	年中児～ 小学3年生	20	全4回	市営	ポンポンを持ち、音楽と一緒に体を動かし、元気いっぱい踊りましょう♪	★★★★☆	10月中旬～ 11月16日
		17:30 ～ 18:30			2,000円				

成人 対象教室①



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	10/1 ～ 11/19 毎週木曜日	18歳以上	25	全8回	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。	★★★★☆	8月中旬～ 9月16日
		14:15 ～ 15:45			5,600円				
ナイトバドミントン教室	桃田 高広・古島 寿哉 高知県バドミントン協会	10/14 ～ 12/9 毎週水曜日	18歳以上	24	全8回	東部	初心者・経験者に分かれ、それぞれに合わせた技術の習得をめざします。	★★★★☆	8月中旬～ 9月28日
		19:00 ～ 21:00 11/11休			5,600円				
ナイトヨガ教室(月曜日コース:2期)	non(小松 伸子) ヨガブレンダー主宰	10/19 ～ 12/21 毎週月曜日	18歳以上	18	全8回	東部	身体が硬くても大丈夫。無理なく自分のペースでヨガと向き合っていきましょう。	★★★★☆	8月中旬～ 9月28日
		19:15 ～ 20:45 11/9・23休			5,600円				
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	10/20 ～ 12/15 毎週火曜日	18歳以上	20	全8回	東部	ウォーキング・ジョギング、体幹トレーニングを行い、健康な身体づくりをめざします。	★★★★☆	8月中旬～ 9月28日
		10:00 ～ 11:30 11/3休			5,600円				
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	10/20 ～ 12/22 毎週火曜日	18歳以上	25	全8回	市営	ストレッチと体幹トレーニングを行い、綺麗な足やかな身体をつくりましょう。	★★★★☆	8月中旬～ 9月28日
		10:50 ～ 12:00 11/3・24休			5,600円				
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3	10/20 ～ 11/17 毎週火曜日	25m泳げる 18歳以上	15	全4回	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28日
		14:00 ～ 15:30 11/3休			2,800円				
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	10/21 ～ 12/16 毎週水曜日	18歳以上	18	全8回	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月中旬～ 9月28日
		19:15 ～ 20:45 11/11休			5,600円				
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	11/2 ～ 2/8 毎週月曜日	18歳以上 初心者 未経験者	12	全12回	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一緒に学びましょう。	★★★★☆	9月中旬～ 10月14日
		10:00 ～ 12:00 11/23・1/4・11休			8,400円				
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	11/2 ～ 2/8 毎週月曜日	18歳以上 ゲームができる方	20	全12回	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。	★★★★☆	9月中旬～ 10月14日
		10:00 ～ 12:00 11/23・1/4・11休			8,400円				
50歳からのレベルアップ テニス教室(2期)	日本シニアテニス高知	11/10 ～ 2/16 第1・3火曜日	50歳以上 テニス経験者	14	全8回	東部	実践の中で技術力・戦術力の向上をめざします。 ※初心者講習は行いません。	★★★★☆	9月中旬～ 10月14日
		10:00 ～ 12:00 *11月・1月 第2・3火曜			4,000円				
コアピラティス教室	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	11/14 ～ 12/26 第2・4土曜日	18歳以上	18	全4回	市営	ストレッチで身体を整え、さまざまなポーズをとりながら体幹を鍛えましょう。	★★★★☆	9月中旬～ 10月28日
		19:15 ～ 20:45			2,800円				
背骨の調律エクササイズ Sintex® Tone&Reborn(2期)	事業団スポーツ指導員 Sintex®認定トレーナー	11/24 ～ 12/15 毎週火曜日	18歳以上	15	全4回	東部	背骨から運動して身体を動かすことで肩や腰回りの力み・緊張をほぐしましょう。	★★★★☆	9月中旬～ 10月28日
		14:00 ～ 15:00			2,800円				

高知市 健康ヨガフェスタ 11月8日(日) 開催!!

- 13:00～ ① スッキリ美姿勢ヨガ…三味美哉子
14:30 ② 習慣になるヨーガセラピー…久保田千秋
- 15:00～ ③ 自己整体「ルーシーダットン」…石川靖子
16:30 ④ 呼吸にあわせて健康ヨガ…村崎光昭
- 19:00～ ⑤ 心身整うイブニングヨガ…松岡真優
20:30 ⑥ やさしいピラティス…松岡大介



- 会 場 日本トーター総合体育館
- 対 象 18歳以上の方 ④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)
④は小学生～17歳まで1人500円(小学生未満は無料)
- 定 員 ①③⑤各70名 ・ ②④⑥各40名 先着順、重複申込可
- 申込開始 10月5日(月)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。



成人 対象教室②



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
かんたんダンス体験教室	河野 周子 ジャズダンスインストラクター	11/30 ～ 12/21 毎週月曜日	18歳以上	20	全4回	市営	ストレッチ・ダンスの基礎を練習した後、振りに挑戦！リズムにのって踊りましょう♪	★★☆☆☆	10月中旬～ 11月16日
		14:15 ～ 15:15			2,800円				
ナイトフットサル教室(2期)	事業団スポーツ指導員	11/30 ～ 12/21 毎週月曜日	18歳以上	20	全4回	東部	ゲームを中心に動き方やドリブル・パスなど基礎技術の習得をめざします！	★★★★☆	10月中旬～ 11月16日
		19:15 ～ 21:00			2,800円				
ZUMBA®(2期)	NAO ZUMBA®インストラクター	12/3 ～ 12/24 毎週木曜日	18歳以上	25	全4回	市営	お手本を見ながら身体を動かすダンスフィットネス！まずは体験してみませんか♪	★★★★☆	10月中旬～ 11月16日
		14:30 ～ 15:30			2,800円				
めざせ！フルマラソン完走教室	山崎 竹丸・山崎 頼子 健康運動指導士	12/5 ～ 1/30 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	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16日
		9:30 ～ 11:15 1/2休			5,600円				

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	10/18	日曜日	10:00～ 11:00	年少児～ 小学3年生 と保護者	各 12 組	1回	土佐山	走る・跳ぶ・投げるなど親子 と一緒にできるさまざまな 運動あそびを行います。	★★☆☆☆	9月17日
		12/5	土曜日			無料	針木	11月9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	10/25	日曜日	A) 年中児 ・年長児	合計 30	1回	東部	止まったボールを打って 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5日	
		11/23	月曜・祝日								B) 小学 1～3年生
		A) 10:00 ～ 11:00									
		B) 10:00 ～ 11:30									
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	11/13 ～ 3/5	毎週金曜日	50歳以上	各 24	全15回	市営	専用マットでのステップエク ササイズなどを行います！ 初めての方は基礎クラスへ ♪(重複参加不可。休み等の詳 細はチラシで確認。)	★☆☆☆☆	当日 直接受付	
	基礎クラス)	9:15 ～ 10:15									
	スクエアステップ指導員	応用クラス)	10:30 ～ 11:45								
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	11/23	月曜・祝日	13:30～ 15:00	18歳以上	各 15	1回	東部	ボールを使って施設周辺を ウォーキング！ ※ボール貸出(別途200円)	★★☆☆☆	10月5日
	ノルディックウォーキング インストラクター	12/5	土曜日				500円	針木			11月9日
第31回 スポーツ鬼ごっこ体験DAY	事業団スポーツ指導員	12/19	土曜日	小学生以上	70	1回	東部	あそびをスポーツに！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9日	
	鬼ごっこ協会公認指導員	10:00 ～ 11:30	300円								
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	12/20	日曜日	年少児～ 小学3年生 と保護者	12 組	1回	城ノ平	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♪	★★☆☆☆	11月9日	
	JFA公認C級コーチ	10:00 ～ 11:00	無料								

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4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	10/5 月曜日 予備日10/7	テニス 初心者※	※	1回	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16日
		受付 8:00～			1,000円				

第32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	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)	10/19 月曜日 予備日10/23	50歳以上 経験者	なし	1回	市営	クラス分けを行い対戦。他クラブとの交流を楽しみながら上位をめざしましょう。	★★★★☆	9月3日～ 10月5日
		受付 8:30～			1,000円				
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	11/29 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。	★★☆☆☆	11月4日～ 11月20日
		受付 9:00～			500円				
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	12/12 土曜日	50歳以上 経験者	なし	1回	東部	男女・年代でクラスを分けて対戦。交流を楽しみながら上位をめざしましょう。	★★★★☆	10月5日～ 11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『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。

◆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

