

県民体育館・県立武道館広報誌

# スポーツへの いざない



県民体育館・武道館だより『スポーツへのいざない』第74号 平成27年10月発行 発行元 公益財団法人高知県スポーツ振興財団

高知県立県民体育館で開催する

## スポーツ教室のご案内

全ての教室、お電話のみの先着受付順とさせていただきますのでご了承ください。

**簡単リズム&ストレッチ**

**開催日** 10月30日  
11月 6・13・20・27日  
12月 4・11・18日  
(全8回・金曜日)

**時間** 13時30分～14時40分

**場所** 県民体育館 補助競技場

**定員** 20名/(18歳以上・高校生不可)

**講師** 松岡 大介 **料金** 4,400円

**内容** 簡単なリズムに合わせて有酸素運動を行い、心肺機能を高めるコアトレーニングやインナーマッスを鍛え、ストレッチを行い、しなやかな身体を作ります。

**受付期間**★10月16日(金)～10月18日(日)  
**受付方法**★先着順 お電話のみ受付  
(088-831-1166)  
午前8時30分～午後8時30分  
**手続期間**★10月16日(金)～10月22日(木)

お問い合わせ先はコチラまで  
〒780-8010 高知市科橋通2丁目1番53号  
高知県立県民体育館 管理事務所  
公益財団法人高知県スポーツ振興財団  
TEL: http://www.kochi-kosport.org

### ♪ 簡単リズム&ストレッチ教室 ♪

**開催日**◆10月30日  
11月 6日・13日・20日・27日  
12月 4日・11日・18日

**時間**◆午後1時30分～2時40分  
**定員**◆20名/18歳以上(高校生除く)  
**講師**◆松岡 大介氏  
**料金**◆4,400円(全8回)



10月16日(金)から  
電話受付スタート!



### ハタヨガ教室2期

**開催日**◆11月2日・9日・16日・30日  
12月7日・14日・21日・28日

**時間**◆午後1時30分～2時40分  
**定員**◆20名/18歳以上(高校生除く)  
**講師**◆Jazz Dance Studio SOUL N.Y.  
チーフインストラクター 奥田佳代氏  
**料金**◆4,400円(全8回)

10月19日(月)から電話受付スタート!

筋肉と骨格と神経のバランスを整える

### ハタヨガ2期

**開催日** 11月2日・9日・16日・30日  
12月7日・14日・21日・28日  
[全8回・月曜日開講] 要予約し、11月23日は開講しません。

**時間** 午後1時30分～2時40分

**定員** 20名/18歳以上高校生不可

**料金** 4,400円

**場所** 高知県立県民体育館 補助競技場

**講師** Jazz Dance Studio SOUL N.Y.  
チーフインストラクター  
奥田 佳代

**申込期間**: 10月19日(月)～10月21日(水)  
**申込方法**: 電話受付のみ(先着順) 088-831-1166  
8時30分～20時30分(平日・土日・祝日)  
**手続期間**: 10月19日(月)～10月25日(日)

ハタヨガとは?  
ヨガの呼吸法と体の動きの基礎を学べます。  
様々な流派があるなかでヨガの源流とも言える  
ヨガ。ハタヨガは伝統的でありながら、今  
現在も最も広く受け入れられているスタイル  
です。「ハ」は太陽・「タ」は月・「ヤ」は月・  
息を表し、「ハタ」は太陽と月、陽(精神性)  
と陰(生命力)が一つに結びついたものという  
意味。その2つのエネルギーのバランスを、  
ポーズや呼吸法を中心に、コントロール  
し、調和させることが、ハタヨガの目的です。

(公財)高知県スポーツ振興財団  
高知県立県民体育館 管理事務所内  
〒780-8010 高知市科橋通2丁目1番53号  
HP: http://www.kochi-kosport.org/  
TEL 088-831-1166

# 県民体育館NEWS★

第16回全日本小学校バンドフェスティバル高知県大会  
第28回全日本マーチングコンテスト高知県大会  
が県民体育館主競技場で開催されました。



第16回全日本小学校バンドフェスティバル高知県大会 審査結果

- ①高知大学教育学部附属小学校吹奏楽部 G金
- ②高知市立旭小学校吹奏楽部 G金
- ③伊野南サンシャインズ G金

第28回全日本マーチングコンテスト高知県大会 審査結果

- 《中学の部》佐川町立佐川中学校吹奏楽部 G金
- 《高校以上の部》①土佐女子中学高等学校吹奏楽部 G金 ②高知学芸高等学校吹奏楽部 G金



みなさん、おつかれさまでした。

# スポーツ教室講師紹介

## 健康運動指導士 中川 泰子氏

桜橋通2丁目の、県民体育館でおこなう

### 県民フィットネスⅢ

県民体育館 TEL:831-1166まで

参加費無料

高知県立県民体育館補助競技場

日	時	開演日	月曜日	(全10回)	午前10時～11時10分	
9月	1	5日	2	9日	26日	(11回3時)
10月	5	2日	9日	16日	23日	(11回4時)
11月	2	7日	14日	21日	28日	(11回2時)

講師 健康運動指導士 中川泰子 (公益財団法人高知県スポーツ振興財団職員)

定員 20名(18歳以上・高校生不可) 参加費 5,000円

受付方法 先着順(お電話での受付です)※定員になり次第締め切ります。

受付開始 平成27年8月31日(月)AM8:30より

受付時間 平成27年8月31日(月)～9月20日(日)

受付時間 AM8:30～PM8:30

持ちもの 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、水分補給の飲み物など

高知県立県民体育館 TEL:088-831-1166

〒780-8010 高知市桜橋通2-1-53

公益財団法人高知県スポーツ振興財団

高知市桜橋通2-1-53 TEL:088-831-1166

http://www.kochi-sports.jp/

ストレッチポール・メタリックボール・ダンベル・ステップ台など使用。

なんにもなくてもできる！  
ヨガマットを使用し、リズムに合わせながら、ストレッチ中心に行います。

### 手軽にできる 簡単健康体操

参加費 無料

場所 ●高知県立県民体育館補助競技場

日時 ●9月15日(火)AM9:30～11:00

講師 ●中川 泰子(健康運動指導士)

定員 ●先着50名(18歳以上高校生不可)

持ち物 ●室内シューズ・タオル・水分補給の飲み物

受付期間 ●9月1日(火)から定員になり次第受付終了

お電話のみ先着順となります(088-831-1166)

内容 ●心臓機能を高め、脂肪を燃焼させる有酸素運動や腰痛、転倒防止のための筋力UP運動などを中心に誰でも、どこでも、いつでも簡単にできる運動を紹介します。比較的易しいプログラムに仕上げているので、運動習慣のない方も安心してご参加下さい。

プログラム:ストレッチ・リズム体操・筋力UP運動・体幹運動など

お問い合わせ・お申込みはこちらまで

高知県立県民体育館

TEL:088-831-1166

TWITTER: @kochi\_sports

〒780-8010 高知市桜橋通2-1-53

公益財団法人高知県スポーツ振興財団

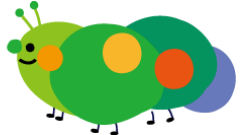
http://www.kochi-sports.jp/

受付期間 AM8:30～PM8:30迄

(平日・土日・祝日)

講師より一言！

なんでも1つ覚えて帰っていただいて、家で続けてください。笑顔でリラックス！



こうちでスポーツ！が、2015年10月1日(木)よりリニューアルしました。従来通り、インターネット予約や抽選の入力・確認などできますが不明な点がございましたら、県民体育館までお問合せください。☎088-831-1166

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
1	日	第19回秋季大会無手無冠杯	高知県スカッシュバレー連盟	8:00~17:00	主競技場 補助競技場
3	火	団体リーグ後期卓球大会	高知県卓球協会	7:30~19:00	主競技場 補助競技場
4	水	平成28園芸年度高知県園芸品販売拡大推進大会(準備)	高知県園芸農業協同組合連合会	12:00~21:00	主競技場
5	木	平成28園芸年度高知県園芸品販売拡大推進大会		8:30~21:00	主競技場
7	土	県中学秋季バドミントン大会	高知県バドミントン協会	7:30~21:00	主競技場 補助競技場
8	日			7:30~18:00 7:30~16:00	主競技場 補助競技場
14	土	第68回全日本高等学校選手権大会高知予選	高知県バレーボール協会	15:00~21:00	主競技場
15	日			8:00~17:00	主競技場
21	土	近畿大学九州短期大学スクーリング授業	龍馬看護ふくし専門学校	9:00~17:00	主競技場
22	日	平成27年度高知県ママさん秋季大会	高知県バレーボール協会	8:00~18:00	主競技場 補助競技場
27	金	スポーツ大会(バレーボール)	高知公務員学院	8:30~17:00	主競技場
28	土	近畿大学九州短期大学スクーリング授業	龍馬看護ふくし専門学校	9:00~17:00	主競技場
29	日	採用試験	兵庫県警察本部	8:30~12:00	補助競技場

※時間はご予約をいただいている時間で、競技開始及び入場開始時間ではありません。

弓道場

11月予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
1	日	第59回高知県高等学校弓道冬季選手権大会	高体連弓道専門部	7:30~17:00	全館
7	土	弓道教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
8	日	近的選手権大会	高知県弓道連盟	8:00~15:00	近的
14	土	弓道教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
		土佐塾中		14:00~17:00	近的・第1射場
15	日	山内家宝物資料館		12:00~17:00	近的
21	土	弓道教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
		弓道愛好者親善大会	四国電力	13:00~21:00	全館
22	日	弓道愛好者親善大会	四国電力	7:30~17:00	全館
23	月	第12回高知県下中学校弓道秋季選手権大会	高知県弓道連盟	9:30~15:00	近的
28	土	無料体験3回目	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30~12:00	全館
29	日	百射会	高知県弓道連盟	7:30~18:00	近的

※時間はご予約をいただいている時間で、競技開始及び入場開始時間ではありません。

◆高知県立武道館本館休館のお知らせ◆

平成27年8月1日(土)~平成28年3月31日(木)まで耐震補強工事のため、休館中です。