

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90号

平成29年2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

Tel:088-831-1166/Fax:088-831-1218

高知県立武道館

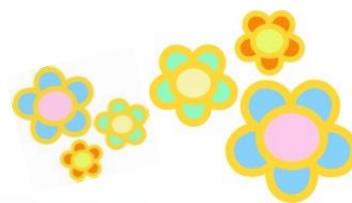
Tel:088-825-1271/Fax:088-831-1274

高知県立弓道場

Tel:088-804-3310/Fax:088-804-3311

目次

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 : 目次 | 5 : 1月の大会・催し物のご紹介 |
| 2 : 平成29年成人式の様子 | 6 : 各施設の3月行事予定表 |
| 3 : 無料体験教室開催のお知らせ | |
| 4 : 県民体育館・プールからのお知らせ | |



成人を迎えられた皆さんおめでとうございます!



1/8(日)、当体育館で平成29年高知市成人式が行われました。高知市の平成29年成人式参加対象者数は3235名。その内、式典へは約7割にあたる2321名の方が参加されました。

あいにくのお天気の中、いつもはスポーツで使用されている体育館が色鮮やかな振袖やスーツ姿の新成人の皆さんで大賑わい♪また体育館隣の青年センターさんでは、お祝いのお餅やお花の配布、お化粧直しコーナーや着物の着付け直しコーナーも設けられ、会場周辺がお祝いムード一色になっていました。新成人の皆様の今後のご活躍をお祈りしています!



無料体験教室
開催の
お知らせ

県民体育館で開催しているスポーツ教室がどのような内容なのか、もっと多くの皆様に知っていただくために、無料体験教室を開催します！

お一人様につき 1 教室体験していただけます。各教室の受付は先着順で、受入人数にも限りがございますので、ご注意ください！

この機会にぜひ、県民体育館のスポーツ教室を体験してみてください！



無料体験教室一覧



開催日	曜日	教室名 講師名	定員 時間	どんな教室？
3月 13・27日	月	県民フィットネス 中川泰子	10名 10:00~11:10	簡単で取り組みやすい運動をチョイスして、体全体のスケールアップを図ります。
		ハタヨガ教室 Jazz Dance Studio SOUL N.Y チアダンス講師 奥田佳代	10名 13:30~14:40	様々な流派がある中で、ヨガの源流ともいえるハタヨガ。ハタヨガは伝統的でありながら、今現在最も広く受け入れられているスタイルです。ヨガの呼吸法と体の動きの基礎を学べます。
		代謝あっぱヨガ教室 近森ひろこ	10名 19:00~20:10	連続的にポーズを行うので、集中力が高まるとともに血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛えます。
3月 21・28日	火	簡単健康体操 中川泰子	10名 13:30~14:40	心肺機能を高め、有酸素運動・筋力アップ運動を中心に、運動習慣の定着を目的とした教室。
3月 16・23日	木	ロコトレ&美姿勢教室 西村侑剛	5名 10:30~11:40	いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。
		ピラティス教室 西内勝範	10名 13:30~14:40	胸式呼吸を用いながら行うストレッチを中心とした動きで、身体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛える運動です。
		ボディメイクピラティス教室 西内勝範	10名 18:45~19:55	体の歪みや筋肉を整えるボディメイクと、インナーマッスルを鍛えるピラティスを組み合わせたエクササイズです。
3月 17・24日	金	簡単リズム&ストレッチ 松岡大介	10名 13:30~14:40	簡単なリズムに合わせた有酸素運動で心肺機能を高め、コアトレーニングでインナーマッスルを鍛えます。ストレッチも行いしなやかな身体づくりをしましょう。

お問い合わせ・お申し込みはお電話でお願いします！  831-1166

県民体育館・
プールからの
お知らせ

- ・3/7(火)はイベント開催の関係上、プールは13時より営業させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。
- ・平成29年度体育館のご予約開始についてお知らせ
⇒1/10にH29年度の体育館利用調整会が開かれ、当体育館で開催される主要な大会の開催日程が決まりました。2/1より一般のお客様の利用予約開始となっております。ただし前月号でもお知らせしましたが、原則として体育館全面利用で時間区分2区分以上ご利用の場合のみ、年度末まで予約可能となっております(一般予約は利用希望月の前月より予約可能)。



来年度もたくさんの皆様のご利用をお待ちしています



1月の
大会・催し物の
ご紹介

1/ 4～ 6
1/ 8
1/14
1/15
1/21
1/22
1/21～22
1/28～29

中四国強化大会
平成 29 年高知市成人式
職員バドミントン大会
総合個人リーグ後期卓球大会
福島杯
クラブ交流大会
アドバイザー招聘事業
第 53 回四国実業団バドミントン大会



中四国強化大会
(バレーボール)



福島杯
(西部中学校)



クラブ交流大会
(高知県バスケットボール協会)



アドバイザー招聘事業
(高知県空手道連盟)



高知県立県民体育館★3月行事予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
4	土	就職ガイダンス(準備)	高知新聞企業事業局事業企画部	13:00~21:00	主競技場
5	日	就職ガイダンス		8:30~21:00	
11	土	強化練習	高知県バレーボール協会	8:30~18:00	主競技場
12	日	ダブルス団体卓球大会	高知県卓球協会	8:00~19:00	主競技場
18	土	平成 28 年度高知県看護職員就職説明会	高知県医療政策課	8:30~21:00	主競技場
19	日	black cup	black	8:30~17:00	主競技場
		小学冬季新人卓球大会	高知県卓球協会	8:00~19:00	補助競技場
20	月	ほごれん会長杯ドッジボール大会	高知市放課後児童クラブ 保護者会連合会	8:00~17:00	主競技場
26	日	協和発酵キリン卓球普及イベント	高知県卓球協会	7:30~18:00	主競技場

※時間を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★3月行事予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
4	土	段級審査会	高知県空手道連盟	12:00~17:00	試合場
		合同稽古	全国居合道高知県連盟	18:00~21:00	試合場
5	日	全国大会準備会	全国居合道高知県連盟	8:30~13:00	試合場
		昇格考試	高知県少林寺拳法連盟	9:00~15:00	剣道場
12	日	第42回高知県高等学校空手道春季大会	高知県空手道連盟	8:00~17:00	試合場
		指導員講習会	高知武術太極拳協会	10:00~17:00	剣道場
15	水	春季強化練習	高知県立大学合気道部	9:00~13:00	柔道場
16	木			13:00~17:00	
17	金			13:00~17:00	
18	土	中四国合同稽古会	高知県剣道連盟	12:00~17:00	試合場
19	日	剣道高段者講習会	高知県剣道連盟	8:30~17:00	試合場
20	月	護身術体験教室	高知県スポーツ振興財団	10:00~11:30	剣道場
		□□トレ&美姿勢無料体験教室		13:30~14:40	柔道場
20	月	春季強化練習	高知県立大学合気道部	9:00~13:00	柔道場
22	水			9:00~13:00	
23	木			13:00~17:00	
24	金			13:00~17:00	
25	土	稽古会・総会	土佐生涯剣友会	14:00~16:00	試合場
26	日	四国合同稽古会	高知県剣道連盟居合道部会	9:00~17:00	試合場 剣道場
27	月	春合宿	高知県立大学合気道部	9:00~16:00	柔道場
28	火				
29	水				

※時間を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。

高知県立弓道場★3月行事予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
4	土	弓道教室⑥	高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
11	土	弓道教室⑦	高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
12	日	3月例会	高知県弓道連盟	8:00~15:00	近的
		国体遠の予選		14:00~16:00	遠的
18	土	弓道教室⑧	高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
19	日	第21回高知市長杯	高知県弓道連盟	8:30~13:00	近的
		国体遠の予選		14:00~16:00	遠的

※時間を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。