

# 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80号 平成28年4月発行 発行元 公益財団法人高知県スポーツ振興財団

## 県民体育館、平成28年度スポーツ教室、募集開始いたしました！！



まだまだ定員に達していない教室あります！  
県民体育館までお問合せください！  
☎ 088-831-1166

## お客様からたくさんの お声もらってます！

- ・自分の健康のために丁寧に指導してくれる。指導士が立派！
- ・ふだん動かさない筋肉が鍛えられてきた。
- ・自分の体のクセを教えてもらい改善した
- ・姿勢に気をつけるようになりました。良い気分転換となりました。
- ・体がほぐれます。

心と体を癒す  
**リラックスヨガ**

4月 8日・15日・22日  
5月 6日・13日・27日  
6月 3日

【金7日・金曜日開催】  
※ただし4日・9日・10日は開催しません。

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 3,850円  
場所 高知県立県民体育館 補助競技場  
講師 松岡 大介

申込期間：4月3日（日）～4月5日（火）  
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：4月3日（日）～4月7日（木）

リラックスヨガとは？  
ゆっくりとした呼吸と無理のない簡単なポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としたヨガです。  
初心者や体が硬い人、体力がない人でも続けていくことができます。  
じっくり姿勢を覚えてからポーズもしつかりとするので、リラックス効果がみながら、バランスの良い体作りができます。  
ずっと続けられるヨガを体験してみませんか？

（公財）高知県スポーツ振興財団  
高知市高知区南陽町 管理事務所内  
〒780-0810 高知市高知区南陽町1丁目1番3号  
☎ 088-831-1166 / Fax 088-831-1166  
E-mail: info@www.kochi-kenshin.org

県民体育館の  
**ピラティス  
教室1期  
募集します！**

講師：西内 勝範

大人気のピラティス  
1日集中で、呼吸と姿勢がよくなり身体が軽くなるだけでなく、呼吸器系や消化器系を鍛えながら、心臓を強くします。初めての方も大丈夫です。ご参加お待ちしております。

場所：県民体育館補助競技場（2F）  
時間：13時30分～14時40分  
期間：平成28年4月7日～5月19日  
開催曜日：水曜日（全6回）

開 講 日	一 覧	申込受付期間	
4月 7 日	14 日	21 日	28 日
5月 12 日	19 日		

※お申し込みは先着順です。

料 金	定 員
全6回 3,200円	20名（18歳以上高校生不可）

受付期間 4月2日（土）～4月4日（月）  
先着順（お電話での受付となります。）  
お申し込みは、お電話またはお申し込み用紙で行ってください。  
受付時間 8時30分～20時30分  
手続期間 4月2日（土）～4月5日（火）  
持 ち 物 ヲガマット・水分補給用の飲み物等  
※お申し込みの際は、お電話またはお申し込み用紙でお知らせください。

高知県立県民体育館  
TEL 088-831-1166  
〒780-0810 高知市高知区南陽町1丁目1番3号  
公益財団法人高知県スポーツ振興財団

高知市高知区南陽町1丁目1番3号 Web: www.kochi-kenshin.org  
http://www.kochi-kenshin.org/

**バドミントン教室1期**

日時 午前10時～12時  
4月 11・18・25日  
5月 9・16・30日  
6月 6・13・20・27日  
※5月2・23日は実施しません。

初心者大歓迎！！

場所 県民体育館 主競技場 講師 中村 聡子 坂本 真一  
料金 7,000円（全10回・月曜日） 定員 30名（18歳以上・高校生不可）  
※高知市定員に達しない場合は、開催できないことがあります。  
持ち物 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、水分補給の飲み物等

申込期間 4月5日（火）～4月7日（木） 申込に際しては、お電話またはお申し込み用紙で行ってください。  
申込方法 電話受付のみ（先着順）088-831-1166  
受付時間 8時30分～20時30分（平日・土日祝日）  
手続期間 4月5日（火）～4月10日（日）

バドミントンは、年齢・性別を問わず楽しめる生涯スポーツ。本教室は、楽しみながら基礎を中心に学びたい初心者・初級者向けの教室です。  
バドミントンの楽しさを体感し移しよう。

お申込み・お問い合わせは  
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  
〒780-0810 高知市高知区南陽町2丁目1番53号  
HP: http://www.kochi-kenshin.org/  
TEL: 088-831-1166

様情通2日目の、県民体育館でおこなう  
**県民フィットネス1期**

健康で快適な生活のために「食生活」「運動」の習慣を「バランスよく日常生活」に慣れ入れましょう。  
県民体育館では、健康で快適な生活のために「食生活」「運動」の習慣を「バランスよく日常生活」に慣れ入れましょう。  
スクリーンを使用した、全身のストレッチを行います。

県民体育館で、健康的な生活を送るために、お申し込みください。

開 講 日	一 覧	申込受付期間	
4/11	4/18	4/25	5/9
5/9	5/16	5/30	6/13
6/13	6/20	6/27	7/4

※お申し込みは先着順です。  
※お申し込みは、お電話またはお申し込み用紙で行ってください。  
受付期間 平成28年4月5日（火）より受付開始です。  
受付時間 AM9:30～PM6:30  
持ち物の 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、水分補給の飲み物等

高知県立県民体育館  
〒780-0810 高知市高知区南陽町2丁目1番53号 公益財団法人高知県スポーツ振興財団  
お問い合わせ先 TEL 088-831-1166  
高知市高知区南陽町2丁目1番53号 Web: www.kochi-kenshin.org/

嬉しいご意見をありがとうございます。

たくさんの教室の中から、複数の教室にご参加頂いてるかたもいらっしゃいます！

少しでも気になる方は、お問合せください！

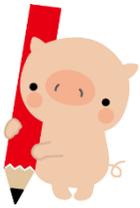


**088-831-1166**

# 高知就職ナビ × ケンジン共催 ✨

## 高知就職ガイダンス IN 高知県立県民体育館

2016年3月11日(金)13:00~17:00、県民体育館で(株)高知新聞企業主催の就職ガイダンスが開催されました。参加者の方はみなさんスーツで来館し、正面玄関で自己紹介カードに記入しそれぞれがたくさんの企業のもとへ話を聞きに行っていました。ご利用ありがとうございました。



### 県立武道館からのお知らせ

武道館周辺の山桜も咲き、すっかり春めいてきました。武道館のお隣にある、城西公園のソメイヨシノは少ししか咲いていませんが、蕾も大きく膨らみ、来週中には見ごろとなりそうです。(平成28年3月24日現在)高知城、城西公園共に高知市内の桜の名所でもありますので、一度足をお運びになってはいかがでしょうか？



# 大会・催しのご案内

高知県立県民体育館の5月予定表



日	曜	行事名	主催者	時間	場所
1	日	一般春季卓球選手権大会	高知県卓球協会	7:30~19:00	主競技場
		バスケットボール県リーグ戦	高知県バスケットボール協会	8:00~19:00	補助競技場
2	月	スポーツ大会	龍馬看護ふくし専門学校	8:30~17:00	主競技場
3	火	さつき杯高校女子バレーボール大会	高知県立追手前高等学校 女子バレーボール部	8:30~17:00	主競技場 補助競技場
4	水			8:30~17:00	主競技場 補助競技場
5	木	強化練習試合	高知工業高等学校 バスケットボール部	7:30~17:00	主競技場
6	金	第69回高知県高等学校体育大会抽選会	高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課	8:00~21:00	主競技場
7	土	中学春季卓球選手権大会	高知県卓球協会	7:30~21:00	主競技場 補助競技場
8	日			7:30~20:00	主競技場 補助競技場
15	日	バスケットボール県リーグ戦	高知県バスケットボール協会	8:30~17:00	主競技場
		平成28年度ソフトバレーフェスティバル大会	高知県バレーボール協会	8:00~17:00	補助競技場
20	金	第69回高知県高等学校体育大会(卓球競技)準備	高知県教育委員会事務局	13:00~21:00	主競技場 補助競技場
21	土	第69回高知県高等学校体育大会(卓球競技)		8:00~21:00	主競技場 補助競技場
22	日	第69回高知県高等学校体育大会(卓球競技)	スポーツ健康教育課	8:00~19:00	主競技場 補助競技場
23	月	第69回高知県高等学校体育大会(バレーボール競技)	高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課	8:00~18:00	主競技場
				8:00~16:00	補助競技場
28	土	バレーボール大会	土佐塾予備校	8:30~17:00	主競技場
29	日	第18回アサヒビール杯	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

※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。



県民体育館主競技場



## 高知県立武道館の5月予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
1	日	強化訓練	高知武術太極拳協会	10:00~17:00	試合場
		高知県空手道連盟形審判講習会	高知県空手道連盟	8:00~12:00	剣道場
3	火	全国中学生大会選考会及び錬成大会	高知県少林寺拳法連盟	9:00~16:00	試合場 剣道場
7	土	こうちシニアスポーツ交流大会2016 第28回土佐生涯剣友会交流大会	高知県社会福祉協議会 土佐生涯剣友会	8:00~17:00	試合場 剣道場
8	日	剣道昇段審査会	高知県剣道連盟	7:30~17:00	試合場 剣道場
14	土	高知大学医学部主催合同稽古	高知大学医学部合気道部	9:00~12:00	試合場
15	日	第43回高知県空手道選手権大会兼国体選考会	高知県空手道連盟	8:00~17:00	試合場
		特別講習会	高知県武術太極拳連盟	10:00~17:00	剣道場
21	土	第69回高知県高等学校体育大会(剣道)	高知県教育委員会	7:30~17:30	試合場
22	日		高体連剣道専門部	7:30~17:00	剣道場
				7:30~17:00	柔道場
28	土	合同稽古	高知県立大学合気道部	9:00~13:00	試合場
29	日	第12回高知県テコンドー大会	高知県テコンドー連盟	10:00~17:00	試合場

※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。

### <高知県立武道館耐震工事のお知らせ>

県立武道館本館は約8ヶ月の耐震工事期間を終え、耐震補強の他、照明やトイレ等も改装され、外観もきれいになりました。武道館は平成28年4月16日(土)から開館しますので、今後もまたよろしくお願ひします。



## 高知県立弓道場の5月予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
1	日	第1回定期審査	高知県弓道連盟	8:00~17:00	全館
7	土	こうちシニアスポーツ交流大会2016	高知県社会福祉協議会	8:30~17:00	近的射場
8	日	5月例会	高知県弓道連盟	8:00~15:00	近的射場
20	金	第69回高知県高等学校体育大会	高知県教育員会事務局	13:00~19:00	全館
21	土		スポーツ健康教育課	7:30~19:00	
22	日			7:30~17:00	
26	土	弓道教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館

※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。