

# 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72号 平成27年8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。

月

### ラテンエクササイズ 美ボディづくり

8/3(月)より  
電話受付スタート!

開催日◆ 8月17日・31日  
9月7日・14日・28日  
10月5日・19日・26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◆三味 美哉子氏  
料 金◆4,400円(全8回)



金

### リラックスヨガ教室2期

8/21(金)より  
電話受付スタート!

開催日◆ 9月4日・11日・18日・25日  
10月2日・9日・16日・23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)

木

### ロコトレ&美姿勢3期

9/10(木)より  
電話受付スタート!

開催日◆ 9月24日  
10月1日・8日・15日・22日・29日  
11月5日・12日・19日・26日  
12月3日・17日  
時 間◆午前10時30分～11時40分  
定 員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講 師◆西村 侑剛氏  
料 金◆6,600円(全12回)

金

### 楽しいヨガ教室2期

9/11(金)より  
電話受付スタート!

開催日◆ 9月25日  
10月9日・16日・23日・30日  
11月6日・13日・20日・27日  
12月4日・11日・18日  
時 間◆午前10時20分～11時30分  
定 員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講 師◆三味 美哉子氏  
料 金◆6,600円(全12回)



## 県民フィットネス3期

8/31(月)より  
電話受付スタート!

開催日◆ 9月28日  
10月5日・19日・26日  
11月2日・9日・16日・30日  
12月7日・14日  
時間◆午前10時～11時10分  
定員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講師◆中川 泰子氏  
料金◆5,000円(全10回)



## 卓球&ラージボール 卓球教室3期

9/9(水)より  
電話受付スタート!

開催日◆ 9月30日  
10月7日・14日・21日  
11月4日・18日・25日  
12月2日・9日・16日  
時間◆午前10時～12時  
定員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講師◆岡本 詳司氏  
料金◆5,500円(全10回)



## ピラティス教室3期

9/17(木)より  
電話受付スタート!

開催日◆10月8日・15日・22日・29日  
11月5日・12日・19日・26日  
12月3日・17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◆西内 勝範氏  
料金◆5,500円(全10回)



## ボディメイク ピラティス教室3期

9/17(木)より  
電話受付スタート!

開催日◆10月8日・15日・22日・29日  
★ 11月5日・12日・19日・26日  
★ 12月3日・10日  
時間◆午後6時45分～7時55分  
定員◆30名/18歳以上(高校生除く)  
講師◆西内 勝範氏  
料金◆6,000円(全10回)



# 手軽にできる簡単健康体操

誰でも・どこでも・いつでも

9月1日(火)より電話受付スタート!  
お電話のみ先着順となります。

場所◆県民体育館補助競技場  
日時◆2015年9月15日(火) 午前9時30分～11時00分  
講師◆健康運動指導士 中川 泰子氏  
定員◆先着50名/18歳以上高校生除く  
持ち物◆室内シューズ、タオル、水分補給の飲み物等

脂肪を燃焼させる有酸素運動や筋力UP運動などを中心に、簡単に家でできる運動をご紹介します。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ください(・o・)/



### プログラム内容

- ①ストレッチ
- ②リズム体操
- ③筋力UP運動
- ④体幹運動など

# 国体出場決定！

／おめでとうございます♡／

## 「紀の国わかやま国体」に出場します！

県民体育館室内プール職員の筒井美和が、カヌーワイルドウォーター女子の高知県代表選手として、「紀の国わかやま国体」へ出場することになりました。カヌーワイルドウォーターとは、流れの激しい川を一気に漕ぎくぐる競技で、1,500メートルとスプリントの2種目があります。

競技会は、10月1日(木)～10月4日(日)、北山川特設カヌー競技場で行われます。皆様のあたたかいご声援をよろしくお願いします。



### 県民体育館

### 9月予定表

### 大会・催しのご案内

| 日 曜               | 行事名                       | 主催者                               | 時間          | 場所            |
|-------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------|
| 1 火               | 秋季リーグ四国学生卓球選手権大会兼全日本大学総合  | 高知県卓球協会                           | 7:30～21:00  | 主競技場          |
| 2 水               | 選手権大会（個人の部）予選会            |                                   | 7:30～18:00  | 主競技場          |
| 5 土               | 第5回高知ヤクルトソフトバレーボール大会      | 高知ヤクルト販売（株）                       | 10:00～15:00 | 主競技場          |
| 6 日               | 第15回全日本小学校バンドフェスティバル高知県大会 | 高知県吹奏楽連盟                          | 8:30～17:00  | 主競技場          |
|                   | 第26回全日本マーチングコンテスト高知県大会    |                                   |             | 補助競技場         |
| 7 月<br>～<br>11 金  | バドミントン強化合宿                | 神戸大学バドミントンサークル<br><br>M I N T O N | 8:30～17:00  | 主競技場          |
| 12 土              | 平成27年度高等学校バスケットボール夏季選手権大会 | 高知県バスケットボール協会                     | 8:00～21:00  | 主競技場<br>補助競技場 |
| 13 日              |                           |                                   | 8:00～19:00  | 主競技場<br>補助競技場 |
| 14 月<br>～<br>18 金 | 警察音楽隊ドリル練習                | 高知県警察音楽隊                          | 8:30～17:00  | 主競技場          |
| 22 火              | 一般秋季卓球選手権大会               | 高知県卓球協会                           | 7:30～21:00  | 主競技場          |
| 22 火              | 高知県高校空手道秋季大会              | 高知県空手道連盟                          | 7:30～17:30  | 補助競技場         |
| 23 水              | 中学学年別秋季卓球大会               | 高知県卓球協会                           | 7:30～20:00  | 主競技場          |
|                   |                           |                                   | 7:30～15:00  | 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

## 9月予定表

| 日  | 曜 | 行事名                | 主催者              | 時間          | 場所    |
|----|---|--------------------|------------------|-------------|-------|
| 5  | 土 | 無料体験教室             | (公財) 高知県スポーツ振興財団 | 8:30~12:00  | 近的・遠的 |
| 6  | 日 | 第2回定期審査            | 高知県弓道連盟          | 8:00~17:00  | 近的・遠的 |
| 13 | 日 | 9月例会・国体壮行射会        | 高知県弓道連盟          | 8:00~15:00  | 近的    |
| 19 | 土 | 第60回高知県高等学校秋季選手権大会 | 高体連弓道専門部         | 13:00~19:00 | 近的・遠的 |
| 20 | 日 |                    |                  | 7:30~19:00  | 全館    |
| 21 | 月 |                    |                  | 7:30~17:00  | 全館    |
| 23 | 水 | 第31回県下実業団弓道大会      | 高知県弓道連盟          | 8:00~15:00  | 近的    |
| 26 | 土 | 弓道教室               | (公財) 高知県スポーツ振興財団 | 8:30~12:30  | 近的・遠的 |
| 27 | 日 | 秋季遠的大会             | 高知県弓道連盟          | 8:00~15:00  | 遠的    |

※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。

## 武道館NEWS★



平成27年7月28日(火)~31日(金)高知県立武道館で、公益財団法人高知県スポーツ振興財団主催「夏休み小学生武道入門教室」を開催しました。

今年は、武道館の耐震補強工事の予定があり、4日間という短い期間でしたが、参加者の皆さんは元気いっぱい、一生懸命頑張りました！

武道の礼儀作法から剣道の基礎まで、普段の生活では経験できない事を多く学んだと思います。

これを機会に、剣道、武道に興味を持っていただけたらと思います。