

# 県民体育館広報誌 スポーツへのいざない

県民体育館広報誌 スポーツへのいざない 第161号 令和5年2月発行  
発行元 (公財)高知県スポーツ振興財団 高知県立県民体育館  
Tel: 088-831-1166

## スポーツ教室 1日無料体験会



「どなたでもいくつでも体験可能です」

### 令和5年3月21日(火祝)開催 スポーツ教室1日無料体験会

主競技場 (定員:80名、Sintex®は50名)	補助競技場(定員:50名)
9:00 朝のラージボール卓球教室 中級ラージボール卓球教室 (岡本祥司・岡田永利子)	9:30 パワーフィットネス教室 らくらく健康フィットネス教室 (中川泰子)
10:00 バドミントン教室 中級バドミントン教室 (中村穂子・坂本真人)	10:10 夜ヨガ教室 (近森ひろ子)
11:20 ZUMBA®~夜~教室 (NAO)	11:10 ロコトレ&美姿勢教室 (西村侑剛)
12:00 昼休み	11:50 昼休み
13:00 ZUMBA®教室 (JUNKO)	13:00 ハタヨガ教室 (奥田佳代)
13:40 Sintex® Tone&Reborn教室 (JUNKO) <b>NEW</b>	13:40 ピラティス教室 (西内勝範)
13:50 Sintex® Tone&Reborn教室 (JUNKO)	13:50 ヨガ&体幹ストレッチ教室 (松岡大介) <b>NEW</b>
14:30 美BODYエクササイズ教室 (松岡真優)	14:40 ヨガ&体幹ストレッチ教室 (松岡大介)
	15:20 小学生チャレンジスポーツ教室 ★新年生参加OK★(笹岡真)
	15:30 小学生チャレンジスポーツ教室 ★新年生参加OK★(笹岡真)
	16:10

みなせん428号さん  
(イカ焼き・五平餅)

まるみさん(焼き鳥)

おにぎりや農園さん  
(おにぎり・汁物)

フードコート  
★10:00~15:30★

なかとさクレスタンカレーさん  
(パキスタンカレー)

QOOさん  
(スイーツ)

《お申込・お問い合わせ先》  
高知県立県民体育館  
(公財)高知県スポーツ振興財団  
〒781-8010 高知市榎橋通2丁目1番53号  
HP▶<http://kochi-kenmin.org/>  
**☎088-831-1166**

※注意※ 駐車場はございますが、数に限りがあります。出来るだけ公共交通機関をご利用下さい。

昨年は延べ379名の方にご参加  
いただき、大好評でした

「スポーツ教室 1日無料体験会」を、  
今年も 3月21日(火)春分の日  
に開催します\(^o^)/

来年度開講予定の

「Sintex® Tone&Reborn 教室」や  
「ヨガ&体幹ストレッチ教室」を含む  
16教室を、いくつでもお試しいただ  
けます。

主競技場で開催予定の教室は、定員  
80名(Sintex® Tone&Reborn 教室  
のみ50名)、補助競技場で開催予定  
の教室は、定員50名で開催しま  
す。

今年はフードコートを南側駐車場に  
設け、5店に出店していただき、皆  
さまに楽しんでいただけるようにし  
ています。

無料体験会のお申込は、  
3/1(水)の8:30スタート、来館また  
はお電話でお申込下さい。詳細は県  
民体育館HPをご覧ください。

## 参加店のご紹介

- ★おにぎりや農園さん(おにぎり、汁物)
- ★QOOさん(スイーツ)
- ★なかとさクレスタンカレーさん(パキスタンカレー)
- ★まるみさん(焼き鳥)
- ★みなせん428号さん(イカ焼き、五平餅)



# 春休み小学生水慣れ水泳教室



全6回  
3/ 27(月)・28(火)  
29(水)・30(木)  
4/ 4(火)・5(水)

## 春休み小学生 水慣れ水泳教室

申込・手続期間★3/6(月)～24(金)  
(※8:30より先着順受付、電話受付のみ、1件の電話で複数申込不可)  
時 間★14:20～15:50  
定 員★20名(※全日程参加可能な新小学1年～新4年)  
講 師★今井 由佳先生  
参 加 料★4,500円

「厚く・速く」といった基礎的な技術をどのように、どれだけ身につけられているかによって、4泳法をいかにラクに泳げるかが決まってきます。  
「水慣れが一番大事」と言っても過言ではありません!  
プールで楽しく遊んで泳ぎが上手になろう! (^o^)/



### お申込・お問い合わせ

高知県立県民体育館(8:30～20:00)

☎ 088-831-1166



今年の春休みも、皆さまに大好評の「春休み小学生水慣れ水泳教室」を開催します!

- ◆日程：3/27(月)・28(火)・29(水)・30(木)  
4/4(火)・5(水)
- ◆時間：14:20～15:50
- ◆定員：20名
- ◆対象：全日程参加可能な新1年生～新4年生
- ◆講師：今井由佳先生  
(室内プール職員2名がサポートスタッフとして参加)
- ◆お申込：3/6(月)の8:30スタート

詳細は県民体育館HPをご覧ください。  
参加ご希望の方は、県民体育館 管理事務所までお早めにお申込下さい。沢山のお申込をお待ちしています。

☎ 088-831-1166

## 令和5年高知市成人式が行われました

1月8日に県民体育館で、「令和5年高知市成人式」が行われました。

2021、22年はコロナ感染防止対策のため2部制で開催しましたが、今年は3年ぶりに新成人全員が会場に集う式が開催されました。

昨年より、成人年齢が18歳に引き下げられましたが、高知市は20歳を対象とした式を開催。お天気にも恵まれ、普段はスポーツで使われている体育館が、華やかな雰囲気になりました。

高知県内では新たに6389の方が成人対象となられたそうです。

皆様のご活躍を期待しています!!!





## 4月開講の新教室ご紹介

### Sintex<sup>®</sup> Tone&Reborn 教室

背骨の調律エクササイズ Sintex<sup>®</sup> 『Tone～眠れる体づくり』  
重い頭(5～6kg)を支える首や肩、そして手足の力みや緊張を  
取り除くための、緩やかな身体操作トレーニングです。

腰痛や首・肩凝りの改善や、骨盤から背骨を動かし、  
自律神経リズムを整えることで睡眠の質の向上にも役立てて  
欲しい、話題の最新エクササイズです。

人生 100 年時代。「今朝も調子がいいな」と思える日が増えると  
表情や思考も変化し、日常生活がより楽しくアクティブに  
変わってくると思います。

講師は「ZUMBA<sup>®</sup> 教室」でもすっかりおなじみの  
JUNKO 先生です！

JUNKO 先生より

「皆さま、私と一緒に HAPPY な時間を過ごしませんか？」

沢山のお申込をお待ちしています。



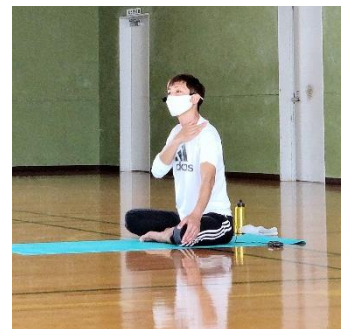
### ヨガ&体幹ストレッチ教室

ヨガの効果

- ★血液やリンパの循環が良くなり、免疫機能を向上
- ★骨格を整え、体の歪みを調整
- ★筋肉を鍛えて、基礎代謝 UP↑
- ★自律神経を調整し、ストレスも解消

体幹ストレッチ

- ★ウェーブリングを使い、柔軟性の向上、姿勢改善、身体のコリや痛みの軽減、神経機能の向上にも効果が期待できるエクササイズです。



## 県民体育館 2 月 行事 予定 表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
4	土	高等学校バレーボール冬季大会	高知県バレーボール協会	8:30~18:00	
5	日				
9	木	マイナビ業界研究フェア高知会場 (準備)	(株)マイナビ 香川支社	19:00~21:00	
10	金	マイナビ業界研究フェア高知会場		8:30~21:00	
14	火	令和 4 年度准看護師試験	高知県健康政策部 医療政策課	8:00~19:00	
18	土	中体連香川高知交流卓球大会	(一社) 高知県卓球協会	7:30~19:00	7:30~19:00
25	土	黒潮カップ	高知県バレーボール協会高知支部	8:30~17:00	8:30~17:00
26	日				

## 県民体育館 3 月 行事 予定 表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
4	土	四国中学校選抜卓球大会 (準備)	(一社) 高知県卓球協会	13:00~21:00	13:00~21:00
5	日	四国中学校選抜卓球大会		7:30~19:00	7:30~19:00
		マイナビ就職セミナー高知会場 (準備)	(株)マイナビ 香川支社	19:00~21:00	
6	月	マイナビ就職セミナー高知会場		7:30~21:00	
9	木	運動会	住友生命保険相互会社 高知支社	8:30~17:00	
11	土	令和 4 年度高知県看護職員 就職フェア	高知県健康政策部 医療政策課	7:00~21:00	
12	日	中学校バレーボール 1 年生大会	高知県バレーボール協会 高知支部	8:30~17:00	8:30~17:00
18	土	四国オープンポッチャ大会	高知県ポッチャ協会	8:00~17:00	
19	日			8:30~16:00	
21	火	スポーツ教室 1 日無料体験会	公益財団法人高知県 スポーツ振興財団	8:30~17:00	8:30~17:00
25	土	日本トリムプレゼンツ 高知家卓球フェスティバル (準備)	(一社) 高知県卓球協会	8:00~21:00	
26	日	日本トリムプレゼンツ 高知家卓球フェスティバル		7:30~20:00	

※上記は 2/1 現在のご予約状況です。開催状況は日々変更します

時間をご予約をいただいている時間で、競技時間及び入場開始時間ではありません