



香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館 Tel 55-2143 fax 55-2109
URL <http://kspsc.web.fc2.com/> E-mail k-spo-c@mail.netwave.or.jp

子育て支援事業 ～親子ふれあいリトミック～

♪ 親子のふれあい増やして子育てしよう！

リトミックは人間にとって最も自然な表現である音楽を手段として幼児に深く優しく働きかけます。豊かで可能性あふれる人格形成を目的に開催します。

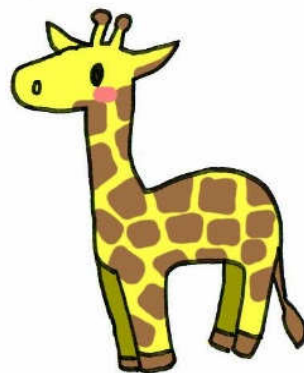
【日 時】 毎週金曜日 9:00～15:30



うさぎ (1歳児と親) H26.4.2 ~ H27.4.1
〔時間〕 9:30～10:00
〔受講料〕 1,200円/月 (未会員 600円/回)

ぞう (2・3歳児と親) H24.4.2 ~ H26.4.1
〔時間〕 10:10～10:55
〔受講料〕 2,000円/月 (未会員 1,000円/回)

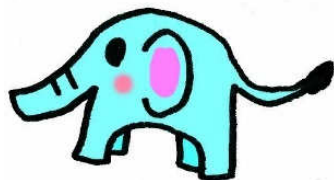
きりん (3・4歳児と親) H23.4.2 ~ H25.4.1
〔時間〕 14:30～15:15
〔受講料〕 2,000円/月 (未会員 1,000円/回)



【会 場】 野市総合体育館

【講 師】 水野美知 先生 (リトミック研究センター認定講師)

※各クラス兄弟と一緒に参加できますが、はいはいや歩き始めのお子様はおんぶをしてお参加下さい。



随時体験を受け付けています。
お気軽にご連絡下さい。

【お問合せ・お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143
野市総合体育館 56-0504

.....NPO 法人 Konan Sports Club を応援しています。.....

<p>赤岡販売所 55-5007 野市販売所 56-0785 香宗販売所 52-8100</p>	 <p>高知新聞 The Kochi Shimbu</p>  <p>夜須販売所 55-3205 山北販売所 54-2555</p>	<p>有限会社 北らいす</p> <p>稲作総合請負・農作物生産販売</p>  <p>よさこい舞</p> <p>〒781-5212 高知県香南市野市町土居 954-1 TEL 0887-54-5230 FAX 0887-54-5357 ライスセンター FAX 0887-54-1403 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p>一寿司会館</p> <p>55-4157 (香我美町)</p> <p>黒潮</p> <p>カントリークラブ 0887 (33) 4455</p>
--	--	--	---

60歳からの健康づくり **笑顔で健康体操教室**

無理なく筋力づくり・ストレッチ・認知症予防体操（スリーA）を笑顔で行う教室です。

60歳を超えるとどうしても体力的にも精神的にも元気がなくなってきてしまいますが、笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきりし、元気になることができます。

スリーAとは「明るく、頭を使って、あきらめない」の3つの頭文字「A」！
脳の活性化を意図した簡単なルールの笑いを伴う楽しい20種類のゲームです。
楽しく笑って認知症を予防しましょう！



受講料: 無料

【会場】香我美市民館

【日時】4/14(木)・21(木)・28(木) 13:00~13:50

【お申込み】こうなんスポーツクラブ 55-2143

春の無料体験教室開催

受講料: 無料

教室名/対象	日時/会場	内容
サーキット30 & お腹シェイプ30 (誰でも)	4/18(月)・4/25(月) 10:20~11:20 野市総合体育館	30分間全身をバランスよく動かし、30分間のトレーニングがプラスされたクラスです。脂肪燃焼と筋力アップ、心肺機能の強化、全身の持久力向上に効果的です。同時に気になるお腹まわりを引き締めましょう。
お腹シェイプ30 & ストレッチ30 (誰でも)	4/18(月)・4/25(月) 10:50~11:50 野市総合体育館	深層部の筋肉を鍛えることで、姿勢を美しく保ち、気になるお腹まわりを引き締められます。同時に全身の筋肉をゆっくりとほぐし、血行を促進して疲労の回復を促します。
ビューティー ストレッチ (誰でも)	4/17(日)・4/24(日) 11:15~12:00 野市総合体育館	ストレッチで若返る!! ストレッチにより糖化されたコラーゲンが新しいコラーゲンに置き換わり筋肉を若返らせるのです。継続していけば必ず身体は変わっていきます。
園児テコンドー (3~6歳)	4/14(木)・4/21(木) 16:00~17:00 野市総合体育館	テコンドーは筋肉に自然な柔軟性と力を付け、関節の動きをスムーズにさせる効果があり、幼少年の発育促進に非常に大きな効果をもたらします。
テコンドー (小学生以上)	4/14(木)・4/21(木) 18:30~20:00 香我美市民館	朝鮮半島に伝わるいくつかの古武術を一つの術式としてまとめ上げられた近代武術です。世界各国で親しまれています。
硬式テニス初級 (20歳以上)	4/16(土)・4/23(土) 19:00~21:00 香我美オレンジテニス場	初級クラスの生徒さんを中心にテニスサークルが誕生しました。毎回専門のコーチもついて、指導してくれます。興味のある方はぜひお問い合わせ下さい。見学もOKです。
スポーツ吹矢 (誰でも)	4/19(火)・4/26(火) 18:30~20:00 香我美市民館	体力に自信がない人でも遊び感覚で出来るスポーツです。吹矢20本でウォーキング5kmと同じ消費カロリーです。呼吸器系の安定や血行促進に効果有ります。
ハングル講座 (18歳以上)	4/14(木)・4/21(木) 20:10~21:10 香我美市民館	ハングルとは韓国、朝鮮で作られた独特のアルファベット(文字)の事です。この文字をしっかりと使いこなすことが韓国、朝鮮する上で最も重要な要素になっています。
サッカーU-12 (小学2~6年生)	4/20(水)・4/22(金) 18:00~20:00 香我美運動広場	サッカーの基本的な技術の習得、サッカーの楽しさ、礼儀作法を学びます。 サッカー好きな友達集まれ~



トレーニング講習会(前日までに要予約) 【定員】各日10名

この講習を受けると次回から210円/回で野市総合体育館トレーニング室をご利用頂けます。

【日時】4月19日(火) 11:00~12:00

4月26日(火) 18:00~19:00

4月17日(日)・24日(日) 13:15~14:15

【受講料】無料 ※講習後、1時間無料体験ができます。

【持参物】体育館シューズ・タオル

【トレーニング室】9:00~21:30 受講者のみ利用可

【お申込み】野市総合体育館 56-0504



ストレッチにより糖化されたコラーゲンが新しいコラーゲンに置き換わり筋肉を若返らせるのです。これにより血管が若くなり血行も改善、お肌の調子もよくなります。継続していけば必ず身体は変わっていきます。

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	日曜日	時間	11:15~12:00
講師	久保 左枝	受講料	4,800円/8回(会員3,200円)
定員	12名	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
日程	5/1.8.15.22.29		6/5.19.26 合計8回

【お申込み】 野市総合体育館 TEL:56-0504 FAX:56-0586

※TELについては平日8:30~17:30までになります。



おかげさまでNPO法人こうなんスポーツクラブは15年目を迎えることができました。

平成12年から香我美町は行政主導のスポーツ活動への行き詰まりや各団体の部員不足、健康志向へのアプローチ等の課題に対する解決策として、「総合型地域スポーツクラブ」の設立を模索していました。社会教育担当者を中心にことあるごとに「総合型地域スポーツクラブ」について啓発活動を行い、県外の先進地研修なども行ってきました。そして、平成14年度スポーツ振興くじtoto助成事業が開催されるのを良い機会と判断し、平成14年3月に住民主体で組織する町民運動会の実行委員会メンバーを中心に設立準備委員会を立ち上げ、1回目の会で「とりあえず面白そうだからやってみよう」ということで平成14年4月から活動を開始しています。平成18年には市町村合併もあり、名称も「かがみスポーツクラブ」から「こうなんスポーツクラブ」と変更し、現在香南市全域でスポーツや健康教室を開催しています。

NPO法人こうなんスポーツクラブ沿革

- 平成14年 3月 5日 かがみスポーツクラブ設立準備委員会開催
- 平成14年 4月 1日 かがみスポーツクラブ事業開始
- 平成14年 6月 1日 クラブマネージャー雇用
- 平成14年 7月15日 設立総会
- 平成15年 4月 1日 クラブマネージャー雇用(2人体制)
- 平成15年 5月22日 NPO法人認定
- 平成15年12月 香我美町健康福祉課より健康事業受託
- 平成16年 4月 1日 多様目・多世代の活動へ
個人会員募集開始(会員数307名)
- 平成16年 7月 1日 香我美町町民会館・香我美運動施設管理受託
- 平成17年度 (会員数318名)
- 平成18年 1月 香我美町運動施設指定管理者(平成21年3月まで)
- 平成18年 3月 1日 市町村合併により香南市に!
- 平成18年 4月 1日 香南市全域での事業開始(会員数398名)
- 平成19年度 (会員数477名)
- 平成20年 4月 1日 子育て支援事業開始(会員数543名)
- 平成21年 4月 1日 名称を「こうなんスポーツクラブ」に変更
- 平成21年 4月 1日 香我美運動施設・野市総合体育館指定管理者開始(会員数550名)
- 平成22年 4月 1日 ふるさと雇用再生特別基金事業開始(トレーニング部門充実)
- 平成22年度 (会員数591名)
- 平成23年度 (会員数578名)
- 平成24年度 (会員数557名)
- 平成25年 4月 1日 年会費1,000円UP 香我美町運動施設指定管理者(平成28年3月まで)
- 平成25年度 (会員数567名)
- 平成26年度 (会員数551名)
- 平成27年 4月 1日 野市総合体育館指定管理者(平成30年3月まで)
- 平成27年度 (会員数501名)
- 平成28年 4月 1日 スポーツ・健康事業・子育て支援・文化の61教室開講予定

