



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://kspoc.web.fc2.com/> E-mail [k-spo-c@mail.netwave.or.jp](mailto:k-spo-c@mail.netwave.or.jp)

## KSCふれあいテニス ～香南市教育委員会補助事業～

5月22日(日) 香我美オレンジテニス場にて「日本男子テニス界でトッププレーヤーとして君臨した辻野隆三氏」を招いてKSCふれあいテニスを開催します。午前中は初心者レベルの方々を対象に、午後からは中級レベルの方々を対象にテニス教室を行います。とても楽しいイベントになると思いますので、ぜひご参加ください。

【日時】5月22日(日) 9:00～15:00

【参加対象】香南市在住・勤務の男女  
 午前：初心者レベル(中学生～)  
 午後：中級者以上(高校生～)

【日程】 9:50～ 午前の部集合・受付  
 10:00～12:00 テニス教室  
 12:00～12:50 休憩  
 12:50～ 午後の部集合・受付Ⅱ  
 13:00～15:00 テニス教室Ⅱ

【会場】香我美オレンジテニス場

【参加費】香南市在住・在勤者・・・500円/人  
 香南市外のこうなんスポーティングクラブ会員・・・700円/人  
 その他の方・・・1,000円/人

【講師】辻野隆三氏

【定員】午前20名・午後20名

【持参物】タオル・ラケット(持っている人)・飲み物

【締切り】5月13日(金)

【お申込み】下記申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えてこうなんスポーツクラブまでご提出下さい。


【お問合せ】NPO法人こうなんスポーツクラブ TEL: 0887-55-2143 MAIL: [k-spo-c@mail.netwave.or.jp](mailto:k-spo-c@mail.netwave.or.jp)

----- 切り取り線 -----

### KSCふれあいテニス参加申込書

氏名	年齢	性別	住所
電話	緊急連絡先		参加 午前・午後

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

<b>赤岡販売所</b> 55-5007 <b>野市販売所</b> 56-0785 <b>香宗販売所</b> 52-8100		 <b>夜須販売所</b> 55-3205 <b>山北販売所</b> 54-2555	 <small>稲作総合請負・農作物生産販売</small> 	<b>一寿司会館</b> 55-4157 (香我美町) <b>黒潮</b> <b>カントリークラブ</b> 0887(33)4455
			<small>〒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</small>	

## ダイエットトレーニング

(無料体験会 5/16.23)

全身の筋力をアップすることで脂肪が燃えやすくなります。疲れにくく痩せやすいカラダをつくりませんか？

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	月曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット (貸出有り)
時間	18:00~18:45	講師	久保 左枝

## 姿勢まっすぐストレッチポール (無料体験会 5/17.24)

長さ 1m、直径 15 cmの円柱型ポールを使用してカラダをゆるめたりほぐしたりします。お腹まわりのトレーニングを行い体幹を鍛えます。骨盤や背骨のゆがみを整え体幹の安定感と動きが向上しますよ。背筋がしっかり伸びてスッキリします。

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	火曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチポール (貸出有り)
時間	13:00~14:00	講師	久保 左枝

## ダイエットストレッチ (無料体験会 5/17.24)

脂肪を燃焼させるストレッチや筋トレなどを取り入れ、ストレスも脂肪も吹っ飛ばすスクールです。肩こり、腰痛にも効果的な体操もありますので、家事や農作業での疲れも癒えます。

対象	誰でも	会場	徳王子公民館 (香我美町)
曜日	火曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット (貸出有り)
時間	19:30~20:30	講師	久保 左枝

## バレトン30&ストレッチ15 (無料体験会 5/13)

フィットネスからバレエの動き、そしてヨガへとつなげるエクササイズです。腕かUP、姿勢がきれいになる効果も。

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	金曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット (貸出有り)
時間	19:00~19:45	講師	山本 理恵

## コアトレ&陰ヨガ (無料体験会 5/6.20)

体幹部= (体を支えるのに必要で脂肪) を使い体を引き締め、陰ヨガ (通常のヨガより長めの時間をキープして筋肉からさらに深い伸縮や関節に働きかけるヨガ) で使った部位を戻し、より高いリラックス効果も期待できるプログラムです。

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	金曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット (貸出有り)
時間	18:00~19:00	講師	山本 智慧

NEW

## モナリザエクササイズ ~女性のための筋トレ~ (無料体験会 5/11.18)

※リラクゼーションが目的の体操ではありません。表層リンパはセルフマッサージで流しますが、深層リンパは筋肉を使うことでリンパ管を筋肉がもみ、リンパの流れを促していくことが目的の体操です。

リンパの流れを促すのを目的としたストレッチ、バランストレーニング、筋トレ、セルフマッサージを行いリンパさらさらのナチュラルな体にしていきます。筋肉回復、ダイエット、冷え症などにも効果的です。

対象	女性	会場	野市総合体育館
曜日	水曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット (貸出有り)
時間	19:00~20:00	講師	中村 真帆

## 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】	5月17日 (火)	11:00~12:00
	5月24日 (火)	18:00~19:00
	5月22日 (日)・29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】 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



## スポーツイベント Konanミックスダブルステニス大会 ～香南市教育委員会助成事業～

テニスで一番楽しいのは、男女入り乱れてワイワイキャーキャーと騒ぎながらテニスができるミックスダブルスだとは思いませんか？

いや、もちろん緊迫感のあるシングルスやダブルスの激しいボレー戦にもドキドキしますが、少なくとも男女が同じ立場でゲームできるミックスダブルスの楽しさは、他のスポーツではちょっと味わえないテニスならではのものです。経験者も経験したことのない人もぜひご参加下さい。

【日時】6月5日(日) 午前8:30～

【会場】香我美オレンジテニス場

【クラス】初級・中級あわせて20ペア

【参加資格】ペアの内、1人以上が香南市在住・勤務・出身の男女(中学生以上)

【参加費】1,000円/組

※5月26日以降のキャンセルについては、返金できませんので、ご了承下さい。

【締切り】5月20日(金)

【お申込み】下記申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてこうなんスポーツクラブまで

【共催】香我美町体育協会硬式テニス部



キリトリ

### ミックスダブルステニス大会申込書

氏名	性別	年齢	住所	緊急連絡先	所属団体	クラス	テニス歴

## スポーツイベント KSCソフトバレーボール大会

“香南市教育委員会補助事業”

男女混合のチームや親子、兄弟姉妹、中学生のチームなど多くのご参加をお待ちしています。

この大会は競技志向よりも楽しく、交流を目的としていますので、あまり勝ちを意識するチームの参加はご遠慮ください。

【日時】6月5日(日) 受付:8:40～

開会式:8:50～ 試合:9:00～13:00

【会場】香我美トレーニングセンター

【対象】香南市在住・勤務の小学4年生以上の男女

【参加費】300円/1人(こうなんスポーツクラブ会員は無料)

【チーム数】先着24チーム

【お申込み】1チーム4名以上で構成し、申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて「こうなんスポーツクラブ」まで申込み下さい。

【備考】審判については各チームをお願いします。

当日、駐車場はいっぱいになることが予想されます。乗り合わせをお願い致します。

### 【KSCソフトバレーボール特別ルール】

- 1) 勝つことよりも楽しむことに重点を置く
- 2) 常に笑顔でプレー、観戦する
- 3) タイムアウト無
- 4) サーブはアンダーサーブのみ

切:5月20日



(切り取り)

### KSCソフトバレーボール大会参加申込書

チーム名( ) 代表者( )  
住所( ) 連絡先( )

	会員	氏名	年齢	性別	バレー歴		会員	氏名	年齢	性別	バレー歴
1						5					
2						6					
3						7					
4						8					