



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

NEW

50歳からの健康づくり～楽々体操～ ※ロコモ予防体操 (半額キャンペーン)

※足や腰などの衰えから立つ・座る・歩くなどの動作がしんどくなっていませんか？

筋肉や関節の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム (略称：ロコモ、和名：運動器症候群)」といいます。

進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、**ロコモ**を予防し、健康寿命を延ばしていく必要があります。

楽々体操で**楽に**運動してみませんか？

いつまでも元気で自立した生活がしたいですよね♪ 50代からロコモ対策で大きな差をつけましょう♪

対象	50歳以上	会場	野市総合体育館
曜日	木曜日	時間	13:30~14:10
講師	久保 左枝	受講料	500円/回→250円 (会員 400円/回→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)
お申込み	55-2143	月日	6/16.23.30 合計③回

NEW

お手軽⑩分エクササイズ 【お申込み】56-0504

※ご自身のカラダをケアする。そんなきっかけ作りになれば良いなと思い30分教室を始めました。

教室名	会場	日程	時間	受講料
サーキット⑩	野市総合体育館	6/13~毎週月曜日	10:20~10:50	500円 (会員 300円)
お腹シェイプ⑩	野市総合体育館	6/13~毎週月曜日	10:50~11:20	500円 (会員 300円)
ストレッチ⑩	野市総合体育館	6/13~毎週月曜日	11:20~11:50	500円 (会員 300円)

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】6月14日(火)・21日(火) 18:00~19:00

6月19日(日)・26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



スポーツセミナー 硬式テニス 【対象】小学5年生以上

香我美町体育協会硬式テニス部が基本的なことから丁寧に指導してくれます。

以前にテニスをやられていた方やテニスを始めてみたい方などぜひご参加下さい。

もちろん何か運動を始めたいという方もお友達をお誘いの上、ご参加下さい。

【日時】6月16日・23日 7月14日・28日 8月11日・25日 9月8日・22日

第2・4木曜日 19:00~21:00

【会場】香我美オレンジテニス場 【受講料】200円/回 (こうなんスポーツクラブ会員…800円/⑧回)

【お申込み】こうなんスポーツクラブ 55-2143



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

赤岡販売所

55-5007

野市販売所

56-0785

香宗販売所

52-8100



高知新聞

The Kochi Shimbun

夜須販売所

55-3205

山北販売所

54-2555



有限会社 北らいす

稲作総合販売・農作物生産販売



よさこい舞

〒781-5212 高知県香南市野市町土居 954-1
TEL 0887-54-5230 FAX 0887-54-5357
ライセンスセンター FAX 兼 0887-54-1403
E-mail: kitorico@mxi.netwave.or.jp

一寿司会館

55-4157 (香我美町)

黒潮

カントリークラブ

0887 (33) 4455

健康事業 トレーニング個別指導 【定員】各クラス4名

野市総合体育館のトレーニング室を使用し、専門指導者が個々にあった個別指導教室を開催することになりました。少人数制ですので、参加者と話し合いをしながら、その人にあったプログラムを提供します。

【日時】 7月1日(金)～9月29日(木) 以下の⑩クラスのうち1クラス

月曜日	月曜日	木曜日	木曜日
①14:30～15:30 ②19:00～20:00 ③20:00～21:00 7/4 8/1.15.29 9/5	④14:30～15:30 ⑤19:00～20:00 ⑥20:00～21:00 7/11.25 8/8.22 9/12.26	⑦14:30～15:30 ⑧18:00～19:00 ⑨19:00～20:00 7/7.21 8/4.18 9/1.15	⑩14:30～15:30 ⑪18:00～19:00 ⑫19:00～20:00 7/14.28 8/25 9/8.29
金曜日	金曜日	日曜日	日曜日
⑬13:30～14:30 ⑭14:30～15:30 7/1.15 8/5.19 9/2.16	⑮13:30～14:30 ⑯14:30～15:30 7/8.22 8/12.26 9/9.23	⑰10:00～11:00 7/3.17 8/7.21 9/4.18	⑱10:00～11:00 7/10.24.31 8/28 9/11.25

【会場】 野市総合体育館トレーニング室

【対象】 野市総合体育館トレーニング講習会受講者

【受講料】 5,000円(こうなんスポーツクラブ会員は3,000円)

【内容】 目標設定、血圧・心拍数計測、体重・体脂肪計測

ストレッチ・エアロバイク・ランニングマシン → プログラム作成

【持ち物】 タオル・飲み物・210円(トレーニング室使用料)



ダイエットトレーニング

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	時間	18:00～18:45
定員	12名	受講料	6,000円/⑩回(会員4,000円)
講師	久保 左枝	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
月日	7/4.11.25 8/1.8.15.22.29 9/5.12	合計	⑩回

姿勢まっすぐストレッチポール

長さ1m、直径15cm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	時間	13:00～14:00
定員	10名	受講料	6,000円/⑩回(会員4,000円)
講師	久保 左枝	持参物	飲み物・タオル・ストレッチポール(貸出有り)
月日	7/5.12.19.26 8/2.9.23.30 9/6.13	合計	⑩回

ビューティーストレッチ

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	6,000円/⑩回(会員4,000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	7/10.17.24.31 8/7.21.28 9/4.11.18	合計	⑩回

ストレス発散体験セミナー

①楽々ヨガ ゆっくりゆったりヨガです。呼吸にあわせてゆっくりカラダをほぐしていきましょう。ゆっくりした動きでも、呼吸にあわせることで、驚くほどしっかりと体をつかいます。初めてヨガを経験するという方、普段運動していないという方、体力に自信のない方でも、もちろん大丈夫です。

【日時】6/24(金) 19:30~20:30 【定員】14名
 【受講料】300円 【会場】野市総合体育館

②筋膜ほぐして動作美人

筋膜や筋のこりをほぐし、流れるような動作で疲れ知らずの身体に！ ダイエット効果もあります♪

【日時】7/2(土) 11:00~12:00 【定員】12名
 【受講料】300円 【会場】野市総合体育館

③朝のゆったりヨガ

心地よくゆったりとした音楽の中、正しい呼吸法でヨガを楽しみましょう。最後には眠りのポーズとマッサージでリラックスできます。

【日時】6/29(水) 10:00~11:00 【定員】15名
 【受講料】300円 【会場】香我美市民館

共通

【お申込み】下記の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**へ提出してください。

TEL55-2143

ストレス発散体験セミナー申込書（希望セミナーに○をしてください。）

希望セミナー	氏名	性別	年齢	住所	電話
① ② ③					
① ② ③					
① ② ③					

文化セミナー 布ぞうり教室

布ぞうりは見て楽しく、スリッパ代わりに室内履きにすれば本当に気持ちいいと評判となり、いま布ぞうりは静かなブームとなっています。

着なくなった服の有効活用にもなり、一石二鳥です。

【日時】7月1日(金) 9:00~12:00

【会場】香我美市民館

【対象】誰でも

【定員】8名

【参加費】800円（鼻緒・ロープ・ボンド含む）
 （こうなんスポーツクラブ会員…500円）

【持ち物】ものさし・Tシャツ3枚（大人用・厚さが同じもの）

※ Tシャツは事前に「横7cm幅の輪切り状」

【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

布ぞうり教室 申込書



氏名	年齢	住所	連絡先（携帯・職場等）