



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](mailto:k-spo-c@mail.netwave.or.jp)

## 健康事業 アクアビクス

水中で行う全身運動です。浮力があるため膝や腰に負担が少ないので、普段あまり運動してなくても楽しめます。また、少しの力で筋肉を刺激するのでとても良い運動になります。

- 【日時】9月2日～11月25日 毎週金曜日 10:00～10:40
- 【会場】ながおか温泉プール
- 【対象】香南市内の60歳以上の男女 【受講料】1,200円/回
- 【お申込み】こうなんスポーツクラブへお電話ください。 55-2143



## 健康セミナー 定員まであと5名ずつOK!! 先着順。

### ⑩ひきしめヨガ (Tue)

ヨガのポーズで筋力を鍛え、代謝をUPさせて気になるところを引き締めましょう\(^o^)/初心者の方でも大丈夫!呼吸と合わせてゆっくりポーズをとっていきます。

- 【日時】8/9.16 (火) 19:15～20:15
- 【参加費】1回700円 (当日お支払ください)
- 【講師】山本 理恵 先生
- 【会場】野市総合体育館
- 【要予約】55-2143



①氏名 ②連絡先 ③希望日[両日 ok!]

継続する場合・・・8/23 9/6.13

- 【参加費】2, 100円/3回 (未会員)
- 1, 500円/3回 (会員)

### ⑪お仕事帰りにストレス解消&ひきしめヨガ

仕事で疲れた体をほぐしてリラックスさせながら、少しだけ頑張って代謝を上げて引き締めてみませんか?

お仕事から家へ帰る間に少し運動してみましよう。

- 【日時】8/9.16 (火) 18:00～19:00
- 【参加費】1回700円 (当日お支払ください)
- 【講師】山本理恵先生
- 【会場】野市総合体育館
- 【要予約】55-2143



①氏名 ②連絡先 ③希望日[両日 ok!]

継続する場合・・・8/23 9/6.13

- 【参加費】2, 100円/3回 (未会員)
- 1, 500円/3回 (会員)

## ストレス発散体験セミナー

### ⑥ひきしめヨガ

この夏、運動不足や冷房で、むくみと冷えの症状が出てしまった方!! ヨガで引き締めましょう♪♪  
 『冷えは、筋肉を硬くしリンパの流れを悪化させ、体内に水分や老廃物がどんどんたまり、脚や顔がむくみやすくなります。』

- 【日時】8/30 (火) 19:00～20:00 【定員】14名
- 【受講料】300円 【会場】野市総合体育館
- 【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。



### ストレス発散体験セミナー申込書

氏名	性別	年齢	住所	電話

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

<p><b>赤岡販売所</b> 55-5007</p> <p><b>野市販売所</b> 56-0785</p> <p><b>香宗販売所</b> 52-8100</p>	<p><b>高知新聞</b> The Kochi Shimibun</p> <p><b>夜須販売所</b> 55-3205</p> <p><b>山北販売所</b> 54-2555</p>	<p><b>有限会社 北らいす</b></p> <p>稲作総合請負・農作物生産販売</p> <p><b>よさこい舞</b></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 兼 0887-54-1403 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p><b>一寿司会館</b> 55-4157 (香我美町)</p> <p><b>黒潮</b></p> <p><b>カントリークラブ</b> 0887 (33) 4455</p>
---	---	--	---

**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】8月21日(日)・28日(日) 13:15~14:15  
8月23日(火)・30日(火) 18:00~19:00

【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



**スポーツイベント どんどこ夢サッカー大会**

第15回を迎えるどんどこ夢サッカー大会は田んぼの中で思いっきり泥んこになって楽しむイベント♪  
普段できない貴重な体験ができますので、ぜひ、お友達とご参加ください。  
毎年、熱く、楽しい試合が展開されています。

【日時】 9月3日(土) 小雨決行 受付 8:30~  
開会式 8:50 競技開始 9:10 競技終了 11:30頃 閉会式 13:00~

【会場】 集合場所 香我美町山南ちびっ子広場(雨天の場合山南公民館)  
試合会場 香我美町上分の田んぼ

【参加料】 無料

【参加対象】 小学4~6年生・中学生

【準備】 泥だらけになってもいい服・着替え



【競技規定及び方法について】

日本サッカー協会競技規則に準じて行う。どんどこサッカールール有り  
どんどこサッカールール

- ① 試合球はソフトバレーボール
- ② 試合時間は3分ハーフで6分間とする(休憩時間は1分とする)
- ③ コートは蛙の中とする。(26m×22m)
- ④ オフサイド無し。
- ⑤ キーパー無し。
- ⑥ コート内は5人とする。(1チーム8名まで。選手交代は自由とする)
- ⑦ ゴールの大きさ 幅3m 高さ2m

【お申込み】 所定の用紙へ必要事項を記入の上、こうなんスポーツクラブまで提出してください。

【締切り】 8月22日(火)

【後援】 山南まちづくり協議会・香南市連合婦人会香我美支部・香我美消防団  
香我美町体育協会サッカー部 香我美町スポーツ少年団サッカー部

キリトリ

**どんどこ夢サッカー大会参加申込書 小学生の部 ・ 中学生の部**

チーム名( ) 代表者名( )

代表者連絡先( ) 代表者住所( )

	氏名	性別	学校	学年		氏名	性別	学校	学年
1				5					
2				6					
3				7					
4				8					

## スポーツイベント KSC サッカーフェスティバル



7/17.18 (土.日) **スポーツ振興くじ「toto (トト)」**の助成を受け、KSC サッカーフェスティバルを開催しました。普段は対戦する機会が少ない県外チームとも交流することができ、レベルの高い大会となりました。



### 7/17 (日) 4年生大会

優勝：エストレーラス 準優勝：香我美 SC 第3位：角野 SS (愛媛) 第4位：安芸 SSC  
 県外：(香川) NSP 丸亀・一ノ谷 FC・(愛媛) 神拝 FC・川之江 jr・多喜浜垣生 SS・F.C.Centrale  
 県内：大津 SSS・室戸 FC・三和 SSS・FC.UNO・伊野ライジング・高岡 JFC

### 7/18 (月) 5年生大会

優勝：北陵 SSS 準優勝：角野 SS (愛媛) 第3位：オオタ FC (岡山) 第4位：宮西 SS (愛媛)  
 県外：(香川) NSP 丸亀・たどつ FC・一ノ谷 FC・(愛媛) 三津浜 SC・川之江 jr・神拝 FC・愛媛 FC  
 県内：安芸 SSC・野市 SSS・エストレーラス・佐川 SS・香我美 SC

## 健康イベント みんなで楽しく体力測定

土佐リハビリテーションカレッジの学生さんや教員の方々のご協力により、65歳以上の皆さんを対象にした体力測定を楽しく開催します。香南市全域の皆さんを対象に開催します。

日頃運動している人もしていない人もこの機会にご自身の体力を把握し、これからの生活を豊かにしていくためのきっかけを創ってください。

香南市在住の65歳以上の方を対象に介護予防の推進を図るため、香南市より介護予防事業(運動啓発事業)の委託を受け実施します。

【日時】9月15日(木) 10:00~12:00 13:30~16:30 1時間程度

- ① 9:50~ 香我美地区
- ② 10:50~ 野市町地区
- ③ 13:20~ 夜須・赤岡・吉川地区
- ④ 14:20~ お達者教室参加者

※送迎バスを利用されない方はどの時間帯でも参加できます。

- 【対象者】香南市の65歳以上の男女
- 【定員】100名(①~④各20名程度)
- 【会場】野市総合体育館
- 【参加費】無料

【内容】測定項目：(生活アンケート：運動習慣や転倒経験等をお聞きします)

- ・握力測定：手の握る強さです。全身の筋力の指標になります
  - ・膝伸展筋力測定：膝を伸ばす(太ももの筋肉)の強さを測ります
  - ・長座位前屈測定：体の柔らかさをみます
  - ・片足立ち：バランスをみます
  - ・10m歩行：歩行速度や移動能力をみます 他にも複数測定があります
- \* 測定結果及び粗品を参加者の方にはお渡しします。

【送迎】バスの送迎があります。各公民館・集会所までお迎えに行きます。

【持参物】タオル・飲み物・室内シューズ(持っていなくても大丈夫・裸足でもできます)

【締切り】9月5日(月)

【お申込み】下記申込書へ必要事項を記入の上、こうなんスポーツクラブか香南市高齢者介護課まで提出してください。



各地区バス送迎があります。ご利用の際は事前にお申し込みください。



キリトリ

### みんなで楽しく体力測定申込書

氏名	年齢	性別	電話	緊急連絡先
住所			バス送迎希望(公民館やバス停など目印となる場所)	