



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

平成29年度 スポーツクラブに賛同し、支援して下さる方々募集中!

NPO 法人こうなんスポーツクラブでは、豊かなスポーツ環境を整えるためにもご賛同くださる企業・団体・個人の皆さま方のご支援をお待ちしております。

協賛金による支援については

企業・団体 特別協賛	50,000 円	個人 特別賛助	50,000 円
協 賛 1 口	10,000 円	賛助会員 1 口	3,000 円

- ①3月1日配布予定のパンフレット(カラー・香南市全戸配布)に広告を掲載させていただきます。
50,000円:3cm×6cm 10,000円:2cm×3cm
- ②毎月発行の「たより」と「ホームページ」にバナー広告を掲載し、リンクさせていただきます。

【お問い合わせ】NPO 法人こうなんスポーツクラブ 香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館内
 TEL:0887-55-2143 FAX:0887-55-2109 E-mail:k-spo-c@mail.netwave.or.jp

スポーツイベント KSCバドミントンフェスタ “香南市教育委員会補助事業”

「日本のトップリーグで活躍するヨネックスバドミントンチーム」を招いてKSCバドミントンフェスタを開催します。

バドミントンを始めたい方やもっと上手になりたい方はぜひご参加下さい。

機会のないことですので、ぜひご参加ください。

【日 程】2月19日(日)

初心者(9:00受付) 9:30~11:30
 中級者(13:00受付) 13:30~15:30

【会 場】野市総合体育館

【対 象】小学5年生以上

【定 員】バドミントン初心者(30名)・バドミントン中級者(30名)

【参加費】香南市在住者・・・100円/人
 香南市外のこうなんスポーツクラブ会員・・・200円/人
 その他の方・・・300円/人

【持ち物】タオル・ラケット(持っている人)

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

【お問合せ】こうなんスポーツクラブ TEL 55-2143

※切:2/10(金)

後援:香我美町体育協会バドミントン部



キリトリ

KSCバドミントンフェスタ申込書

氏名	住所	電話番号	年齢	性別	クラス	ラケット
					初級・中級	有・無

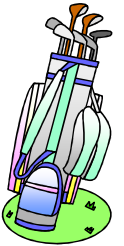
.....NPO 法人 Konan Sports Club を応援しています。.....

<p>赤岡販売所 55-5007</p> <p>野市販売所 56-0785</p> <p>香宗販売所 52-8100</p>		<p>高知新聞 The Kochi Shimbun</p> <p>夜須販売所 55-3205</p> <p>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兼 0887-54-1403 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p>一寿司会館 55-4157 (香我美町)</p> <p>黒潮 カントリークラブ 0887 (33) 4455</p>
---	--	--	--	---

平成29年度 ゴルフスクール開催のお知らせ

【日 時】 平成29年4月～毎月1回（第1日・第3水・第3日） 午後 12 時 45 分～

日程(月別)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
第1日曜日コース	9	14	4	2	6	3	1	-	3	7	4	4
第3水曜日コース	19	17	21	19	16	20	18	-	20	17	21	21
第3日曜日コース	16	21	18	16	20	17	15	-	17	21	18	18



- * 11月はカシオワールドオープン開催の為、お休みになります。
- * 4.5月は祝日や大会のためコース以外の日になっています。
- * 天候、講師・ゴルフ場の都合等により日程の変更有り

都合で行けない日は、振かえができません。その際は必ずご連絡下さい。

【会 場】 黒潮カントリークラブ

【参加資格】 こうなんスポーツクラブゴルフ会員に入会の方

【年会費】 6,000円/人（一般）・5,000円/人（60歳以上）

【ゴルフ会費】 5,000円/人（会員特典もあります）

【受講料】 5,500円/月（ラウンドフィ・練習場代・レッスン料）

※欠席の場合も受講料は必要になります。振りかえて11回ご参加下さい。

※ゴルフ会費、教室月謝は引き落としとなりますので、郵便局の通帳印

と口座番号が必要となります。また、郵便局の通帳をお持ちでない方は口座の開設が必要となります。

【指導講師】 塩見 靖 プロ

【定 員】 各コース定員 20名（定員に達し次第締切）

【お申込み】 こうなんスポーツクラブ TEL 55-2143

12:45～13:00	ボール拾い
13:00～14:00	練習場レッスン
14:00～14:30	アプローチ、パター
14:30～	実践ラウンドレッスン
* スケジュールは季節等により変更があります。	

☆各クラス定員 14名のところ、あと3～5名受付可能です。

教室名	曜日・時間	受講料	月 日
ひきしめヨガ【Mon】	月曜日 19:00～20:00	4,200円/6回（会員3,000円/6回）	2/13.20.27 3/6.13.27
ひきしめヨガ【Tue】	火曜日 19:15～20:15	4,200円/6回（会員3,000円/6回）	2/7.14.21.28 3/7.14
モナリザエクササイズ	水曜日 19:00～20:00	4,200円/6回（会員3,000円/6回）	2/15.22 3/1.8.15.22
楽々ヨガ	金曜日 19:30～20:30	4,200円/6回（会員3,000円/6回）	2/10.17.24 3/3.10.27

【会場】 野市総合体育館 【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】 「氏名・住所・連絡先」を野市総合体育館 56-0504 まで

体験セミナー トレーニング個別指導（定員 4名）

野市総合体育館のトレーニング室を利用し、個々にあったメニューを提供する教室の体験会になります。

【日 時】 ①2/16（木）14:30～ ②2/17（金）13:30～ ③2/23（木）18:00～

【対 象】 野市総合体育館トレーニング講習会受講者

【会 場】 野市総合体育館

【参加費】 500円/回

【持ち物】 タオル・飲み物・室内シューズ・トレーニング室使用料（210円）

【お申込み】 野市総合体育館 56-0504



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】 2月12日（日）・26日（日） 13:15～14:15

2月28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



文化セミナー 布ぞうり教室 驚きの感触!

布ぞうりは、外で履く草履ではなく、家の中での履物です。

スリッパやワラぞうりに比べ、足にも、床にもやさしい布ぞうりを是非、あなたの足で体感してください!

着なくなった服の有効活用にもなり、一石二鳥です。

鼻緒を指と指で挟むようにすることで、足の指の刺激になるので、とても健康的です。	指が自由になるので、外反母趾の予防にもなると、喜んで下さった方もいます。
フローリングの床でも、パタパタ音がすることが無く静かです。赤ちゃんが寝ていても安心です。	布ぞうりは、綿の布で裏もできていますから、藁ぞうりのように床を傷つけません。
寒いときは、今流行っている五本指の靴下やゆったりした靴下を履いてどうぞ!	厚い綿の布で作っているので、厚みがあるので、履き心地はふんわりしています。その感触を楽しんでください。
飾ってもステキ! 来客にほめられること、間違いなし! です。	汚れたら、何度でもネットに入れて洗濯機で洗えるのでいつも・・・清潔です。

【日時】2月17日(金) 9:00~12:00

【会場】香我美市民館 2F

【対象】誰でも

【定員】8名

【参加費】600円(鼻緒・ロープ・ボンド含む)
(こうなんスポーツクラブ会員...300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



布ぞうり教室 申込書

氏名	年齢	住所	連絡先(携帯・職場等)

健康事業 ビューティーストレッチ

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。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。

【日時】2/19(日) .2/26(日) .3/5(日) .3/12(日) .3/19(日)

毎週日曜日 11:15~12:00

【会場】野市総合体育館

【受講料】3,000円/⑤回(こうなんスポーツクラブ会員...2,000円/⑤回)

【持ち物】タオル・飲み物・室内シューズ・ヨガマット(貸出あり)

【お申込み】野市総合体育館 56-0504



ファイテンのお土産あり!

スポーツセミナー ノルディックウォーキング体験会

※切:2/13

2/15(水) 香我美運動広場(雨天、気温により香我美トレーニングセンター)にてノルディックウォーキングの体験会を行います。とっても楽しく歩いて、見た目よりも運動量のあるウォーキングです!

- 90%の筋肉を使う全身運動
- 膝の関節、脊髄への負担を軽減
- 正しい歩行姿勢に
- 腰痛防止にも効果を発揮

※ノルディックポールの貸し出しあります。

【日時】2月15日(水) 9:30~11:00

【会場】香我美運動広場

【定員】25名(最低開催人数5名)

【参加費】500円(こうなんスポーツクラブ会員300円)

【お申込み】こうなんスポーツクラブ 55-2143

やりたいという声がすごいです



※今後はサークルとして、毎週水曜日に活動し、月に1度先生にご指導いただこうと思っています!!