



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)

NEW

## スポーツセミナー キッズダンス 第2弾

ストレッチやリズム練習、ステップなど毎回少しずつ振り付けもします。  
 ダンスの基礎からしっかりやりますので、初めてのキッズも大丈夫です。  
 みんなで一緒に楽しくダンスをしましょう♪

- 【 日 時 】 3/7.14.21 火曜日 17:30~18:30
- 【 会 場 】 香我美市民館 大ホール
- 【 対 象 】 小学生
- 【 講 師 】 三木 晶 先生 (フリーダンスインストラクター:女性)
- 【 参加料 】 3,000円/③回
- 【 持ち物 】 飲み物・タオル・動きやすい服装
- 【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ください。
- 【お問合せ】 こうなんスポーツクラブ TEL 55-2143



参加の子どもたちからの要望があれば教室として毎週開催していきたいと思えます。

未経験者・初心者大歓迎

## キリトリ

### キッズダンス 第2弾 申込書

氏名	学年	住所	電話番号

## 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ク体験会

切:3/13

3/15 (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、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、背髄への負担を軽減
- 正しい歩行姿勢に腰痛防止にも効果を発揮

※ノルディックボールの貸し出しあります。

【 日 時 】 3月15日 (水) 9:30~11:00

【 会 場 】 香我美運動広場

【 定 員 】 25名 (最低期性人数5名)

【 参加料 】 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

※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!!

やりたいという声がすごいです



	サーキット (体験会)	歩々歩 (半額キャンペーン)
内 容	エアロビクスと筋トレを組み合わせたサーキットメニューです	楽しく楽しく一緒に運動し、自分の足で歩き続けられるようにしましょう♪
日 程	4/3 (月) 10:20~10:50	3/23 (木) 13:30~14:10
会 場	野市総合体育館	野市総合体育館
受講料	無料	250円 (こうなんスポーツクラブ会員 200円)
お申込み	56-0504	56-0504

..... 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><b>高知新聞</b> The Kochi Shimbun</p> <p>夜須販売所 55-3205</p> <p>山北販売所 54-2555</p>	<p><b>有限会社 北らいす</b></p> <p>稲作総合調査・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 ライセンスター FAX 0887-54-1403 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p><b>一寿司会館</b></p> <p>55-4157 (香我美町)</p> <p><b>黒潮</b></p> <p>カントリークラブ</p> <p>0887 (33) 4455</p>
--	--	---	--

## KSCサッカーフェスティバル

2/11,12(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。交流試合の機会も少ない低学年の子どもたちにとって、とても素晴らしい経験となったようです

2/11(土) 2年生大会参加チーム

愛媛県：宮西,惣開 SS

高知県：エストレーラス高知・大津 SSS・朝倉 FC・介良 SSS・十津三里 FC・神田 FC・泉野 FC・高知南 FC・潮江 Jr.FC・須崎 SSS・佐川 SS・USA ライジング withO・FC.UNO レッド・FC.UNO ブルー  
野市 SSS キング・野市 SSS ボス・香北 SSS・赤岡 SSS・三和 SSS・十市 SC・安芸 SS・三和 SSS  
香我美 SC

2/12(日) 3年生大会参加チーム

愛媛県：F.C.Centrale・宮西,惣開 SS

高知県：llamas 高知 FC・高知南 FC・大津 SSS,A・大津 SSS,B・介良 SSS・FC UNO,A・FC UNO,R  
エストレーラス高知・エストレーラス高知 2nd・十津三里 FC・香北 SSS・春野 FC・万々FC・VAMOS 朝二  
泉野 FC・佐川 SS・越知 SS・伊野ライジング・室戸アンビション FC・十市 SC・野市 SSS・香我美 SC







# スポーツくじ



## 健康事業 トレーニング個別指導 【定員】各クラス6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】 4月2日(土)～6月30日(金) 以下の⑬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	④14:30～15:30	⑦14:30～15:30	⑩14:30～15:30
②19:00～20:00	⑤19:00～20:00	⑧18:00～19:00	⑪18:00～19:00
③20:00～21:00	⑥20:00～21:00	⑨19:00～20:00	⑫19:00～20:00
4/3.17 5/1.15 6/5.19	4/10.24 5/8.22 6/12.26	4/6.20 5/18 6/1.15.29	4/13.27 5/11.25 6/8.22
金曜日	金曜日	日曜日	日曜日
⑬13:30～14:30	⑮13:30～14:30	⑰10:00～11:00	⑱10:00～11:00
⑭14:30～15:30	⑯14:30～15:30		
4/7.21 5/19 6/2.16.30	4/14.28 5/12.26 6/9.23	4/2.16 5/7.21 6/4.18	4/9.23 5/14.28 6/11.25

- 【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/6回 (こうなんスポーツクラブ会員は3,000円/6回)
- 【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)



## 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】 3月12日(日)・26日(日) 13:15～14:15  
3月14日(火)・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

