

# Konan Sports Club

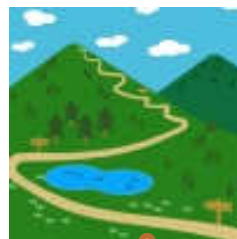
2017.4.1 第97号



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)

## KSCふれあいウォーク ～秋葉山～

～香南市教育委員会補助事業～



香我美町西川から「秋葉山」への山登りを開催します。  
ゆったりと緑のマイナスイオンを浴びながら歩きます。  
坂道にはなりますが、とても歩きやすい道です。

【開催日】 4月22日(土) ※ 小雨決行(西川ハイキングコースに変更)  
荒天・雨天は中止となります。

【参加費】 香南市在住・在勤者・・・1,200円/人(昼食代・ガイド代・保険代含む)  
香南市外の方・・・・・・1,500円/人

【集合場所】 西川公民館集合

【日程】 受付 8:30  
開会式 8:45  
スタート 9:00  
山頂到着 10:30(予定)  
休憩 10:30～11:00(軽食)  
下山 11:00～12:00  
昼食 12:00～  
解散 13:00(予定)

標高 489.5m  
登山口から山頂まで  
約 60分～90分

あぐりの里特製の美味しい昼食です。  
お帰り際にはとてもおいしい地元食材の購入  
もできます。  
お土産にぜひ♪

【持参物】 水筒、軽食、タオル持参、(雨具:小雨)をお勧めします。

【連絡事項】 山道ですのでトイレはありません。  
山道での軽食は少しだけにしてください。(昼食を美味しく食べるため)  
小学生以下は保護者同伴でお願いします。

【定員】 先着 25名

【締め切り】 4月12日(水)

【お問合せ】 NPO 法人こうなんスポーツクラブ  
Tel 55-2143 fax 55-2109

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

【お申込み】 下記申込書に記入の上、昼食代を添えてスポーツクラブまでご提出下さい。



キリトリ

### KSCふれあいウォーク申込書

氏名	性別	年齢	住所	緊急連絡先
氏名	性別	年齢	住所	緊急連絡先

..... 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>山北販売所 54-2555</p>	<p>有限会社 北らいたす</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>KOCHI UNITED SC</p> <p><a href="http://kochi-usc.jp/">http://kochi-usc.jp/</a></p> <p>子どもたちが四国で生きる勇気を育む</p> <p>459LABO</p>
---	--	---

# NPO法人こうなんスポーツクラブ会員特典

以下の協賛企業で特典が受けられます。

企業名	連絡先	会員特典
天然の温ながおか温泉	南国市下末松 106 088-864-6300	大人 100 円・小人 50 円割引 (会員証提示の方を含め 5 名様まで適用)
うなぎ屋 きた本	香南市吉川町吉原 1264 0887-55-1265	蒲焼うなぎ、白焼うなぎ、共に 1 尾 100 円割引
アートスタジオヤマサキ	香南市野市町母代寺 435-26 090-1006-0271	レッスンの費用の割引
株式会社のいちタクシー	0120-63-0071	粗品進呈
学研「香我美」岸本」教室	090-7783-2788 (池上)	無料体験学習
ドルチェかがみ	香南市香我美町岸本 417-1 0887-57-3063	ミニアイスボール1個トッピング
アイビーログ工房	香美市土佐山田町佐竹 17-1 090-3786-3290	土佐山田町杉田ダム湖畔「Café IVY」にて食後のコーヒーor紅茶、もしくは5%OFF
黒潮温泉 龍馬の湯	香南市野市町東野 1630 0887-56-5900	大人 100 円割引 (小人の割引はありません)

会員証の提示がないと特典は受けることはできません。

特典は現金との引き換えや払い戻し、また、他のサービス券と同時に使用できません。

今後、協賛特典企業が増えることもあります。(随時ホームページを更新していきますので、ご確認ください)

## お試し半額キャンペーン (はじめて受講する方に限ります)

	筋膜ほぐし	楽々体操	ダイエットストレッチ	ストレッチポール
内容	テニスボールやストレッチポールを使って筋膜をほぐします。	いつまでも自分の足で歩き続けていくために、楽々体操で楽しく運動してみませんか？	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。	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。
月日	4/16 (日) .23 (日)	4/13 (木) .20 (木)	4/11 (火) .18 (火) .25 (火)	5/1 (月)
時間	11:15~12:00	13:30~14:15	19:30~20:30	13:30~14:15
会場	野市総合体育館	野市総合体育館	徳王子公民館 (香我美町)	野市総合体育館
受講料	650円 → 300円	650円 → 300円	800円 → 400円	800円 → 400円

【お申込み】野市総合体育館 56-0504 (人数には限りがあります。先着順になりますので、お早めにお申し込みください)

## スポーツセミナー ノルディックウォーク体験会



4/12 (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】4月12日(水) 9:30~11:00

【会場】香我美市民館芝生広場集合

(健康ウォーキングMAP 香我美町編を歩きます♪)

【定員】25名 (最低開催人数5名)

【参加費】こうなんスポーツクラブ会員…500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!!

## 春の無料体験教室開催（要予約：TEL 55-2143）

教室名／対象	日時／会場	内容
ひきしめヨガ Tue (誰でも)	4/11 (火) 19:15~20:15 野市総合体育館	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。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。
楽々ヨガ (誰でも) 	4/14 (金) 19:30~20:30 野市総合体育館	ゆっくりゆったりヨガです。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。
ベリーダンス (誰でも)	4/5 (水) 18:45~19:45 香我美市民館	Belly Dance のベリーとは、『お腹』を意味し、お腹と腰に特徴のあるダンスです。出産を祝い、大地の豊穡を願ってエジプト・トルコ等アラブ地域で受け継がれてきた踊りです。
園児テコンドー (3~6歳)	4/6 (木) 16:00~17:00 野市総合体育館	テコンドーは筋肉に自然な柔軟性と力を付け、関節の動きをスムーズにさせる効果があり、幼少年の発育促進に非常に大きな効果をもたらします。
テコンドー (小学生以上)	4/6 (木) 18:30~20:00 香我美市民館	朝鮮半島に伝わるいくつかの古武術を一つの術式としてまとめ上げられた近代武術です。世界各国で親しまれています。 
硬式テニス初級 (20歳以上)	4/8 (土) 19:00~21:00 香我美オレンジテニス場	初級クラスの生徒さんを中心にテニスサークルが誕生しました。毎回専門のコーチもついて、指導してくれます。興味のある方はぜひお問い合わせ下さい。見学もOKです。
スポーツ吹矢 (誰でも)	4/11 (火) 18:30~20:00 香我美市民館	体力に自信がない人でも遊び感覚で出来るスポーツです。吹矢 20本でウォーキング 5kmと同じ消費カロリーです。呼吸器系の安定や血行促進に効果有ります。
ハングル講座 (18歳以上) 	4/6 (木) 20:30~21:30 香我美市民館	ハングルとは韓国、朝鮮で作られた独特のアルファベット(文字)の事です。この文字をしっかりと使いこなすことが韓国語、朝鮮語を勉強する上で最も重要な要素になっています。
e 英語教室 (18歳以上) 	4/12 (水)・4/13 (木) 10:00~10:50 11:00~11:50 野市町土居	楽しい(enjoy)英語教室。生活に密着した英会話。趣味にまつわる英会話(Hobbylish) ホビリッシュ。楽しく、初心者の方も気軽に英会話を楽しみながら会話の達人を目指しましょう！
運動神経が良くなる塾 (4~6歳)	4/17 (月) 14:30~17:30 野市総合体育館	運動神経は遺伝ではなく、小さい頃の運動の質、量によって決まります。神経系の発達は、出生直後から急激に発育し、6歳ごろまでに成人の90%にも達します。
フットボール フェメミニーU-6 (5.6歳の女の子)	4/11 (火)・4/18 (火) 17:15~18:15 青少年センター体育館	なでしこジャパンの活躍により、今や女の子たちもサッカーを楽しめるようになりました♪ この教室は女兒限定のサッカー教室です。
フットボール フェメニールU-12 (小学生の女の子)	4/11 (火) 18:30~20:00 青少年センター体育館 4/14 (金) 17:30~19:00 香我美運動広場	なでしこジャパンの活躍により、今や女の子たちもサッカーを楽しめるようになりました♪ 女の子だけでサッカーを純粋に楽しめる教室です。 

### 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】4月 9日(日)・23日(日) 13:15~14:15

4月 18日(火)・25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】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

