



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)

## スポーツセミナー 砂浜で遊ぼう！ビーチバレー体験会



夜須町のヤ・シィパークのビーチバレーコートで楽しく運動しませんか？  
 バレーボール初心者も大歓迎です。砂の上で運動することによって、自然にバランス感覚と下半身が鍛えられ、他のスポーツの能力向上が期待できます。

- 【日時】5/20(土)・5/27日(土)  
 【時間】9:00~10:30 小学生  
 10:30~12:00 中学生以上  
 【会場】ヤ・シィパークビーチバレーコート  
 【持参物】運動できる服装・着替え・飲み物・タオル  
 【×切】5/16(火)  
 【定員】先着20名(最低開催人数3名)  
 【お申込み】こうなんスポーツクラブ 55-2143

参加費：無料



## スポーツセミナー ノルディックウォーク体験会



5/24(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。とっても楽に歩いて、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

※ノルディックボールの貸し出しあります。

- 【日時】5月24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】1,000円(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



## NPO 法人こうなんスポーツクラブ会員特典

会員証の提示がないと特典は受けることはできません

天然の温ながおか温泉	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	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	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	無料体験学習
ドルチェかがみ	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	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	0887-56-5900	大人 100 円割引 (小人の割引はありません)

※ 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。

..... 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屋 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>
---	--	---

# スポーツイベント Konanミックスダブルステニス大会 ～香南市教育委員会助成事業～

テニスで一番楽しいのは、男女入り乱れてワイワイキャーキャーと騒ぎながらテニスができるミックスダブルスだとは思いませんか？

いや、もちろん緊迫感のあるシングルスやダブルスの激しいボレー戦にもドキドキしますが、少なくとも男女が同じ立場でゲームできるミックスダブルスの楽しさは、他のスポーツではちょっと味わえないテニスならではのものです。経験者も経験したことのない人もぜひご参加下さい。



【日時】6月11日(日) 8:30～

【会場】香我美オレンジテニス場

【クラス】初級・中級あわせて20ペア

【参加資格】ペアの内、1人以上が香南市在住・勤務・出身の男女(中学生以上)

【参加費】1,000円/組

※5月26日以降のキャンセルについては、返金できませんので、ご了承下さい。

【締切り】5月22日(月)

【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

【共催】香我美町体育協会硬式テニス部

キリトリ

## ミックスダブルステニス大会申込書

氏名	性別	年齢	住所	緊急連絡先	所属団体	クラス	テニス歴

### 楽々体操 (5/18,25 6/1,8,25)

楽々体操で楽しく運動してみませんか？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ことが必要です。

対象	誰でも(50歳以上優先)	会場	野市総合体育館
曜日	木曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
時間	13:30~14:15	受講料	3,250円/5回(会員2,000円/5回)

### 筋膜ほぐし (5/14,21,28 6/4)

従来のストレッチよりも簡単からだをほぐせるストレッチ方法♪

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。この筋膜をおして伸ばすことで血流の流れを良くし柔軟性を高めます。疲労回復のスピードが早まりからだ楽になります♪

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	日曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
時間	11:15~12:00	受講料	2,600円/4回(会員1,600円/4回)

### お腹シェイプ&ストレッチ (5/15,22)

30分間のトレーニングに30分間のストレッチがプラスされたクラスです。少し油断してしまうと脂肪がついてしまうお腹まわり。深層部の筋肉を鍛えることで、姿勢を美しく保ち、気になるお腹まわりを引き締められます。同時に全身の筋肉をゆっくりとほぐし、血行を促進して疲労の回復を促します。リラックス効果も抜群！

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	月曜日	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
時間	11:00~12:00	受講料	450円/1回(会員300円/1回)

### 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】5月21日(日)・28日(日) 13:15~14:15

5月23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

【トレーニング割】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



【お申込み】

野市総合体育館

56・0504

## 春の無料体験会

	楽々ヨガ（楽に楽しくヨガしませんか？）	モナリザエクササイズ（太りにくい代謝の良い体づくり）
【内容】	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。	リンパの流れを促すのを目的としたストレッチ、バランストレーニング、筋トレ、セルフマッサージを行いリンパさらさらのナチュラルな体にしていきます。
【日時】	5/19（金）19：30～20：30	5/17（水）19：00～20：00
【対象】	誰でも	女性限定
【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】野市総合体育館 56-0504		

### 文化イベント 百人一首体験会

～親子で伝統文化にふれながら言葉を学ぼう～

- 【日時】6月17日（土） 14：00～15：30  
 【会場】香我美市民館  
 【内容】十首（10枚の札）でかるた取り  
 【対象】就学前のひらがなが読める子供と保護者 10組  
 【〆切】5/31（水）  
 【参加費】100円/組  
 【お申込み】香我美市民館 55-2143



### 健康事業 ストレッチポール

骨盤や背骨の歪みを整え背筋がしっかり伸びてすっきりしますよ

- 【日時】6月5日（月） 13：30～14：15  
 【会場】野市総合体育館  
 【参加費】800円（こうなんスポーツクラブ会員…400円）  
 【定員】8名  
 【持ち物】ストレッチポール（持っている方）  
 【お申込み】野市総合体育館 56-0504



## KSCふれあいテニス ～香南市教育委員会補助事業～

6月18日（日）香我美オレンジテニス場にて「日本男子テニス界でトッププレーヤーとして君臨した辻野隆三氏」を招いてKSCふれあいテニスを開催します。午前中は初心者レベルの方々を対象に、午後からは中級レベルの方々を対象にテニス教室を行います。とても楽しいイベントになると思いますので、ぜひご参加ください。

- 【日時】6月18日（日） 9：00～15：00  
 【参加対象】香南市在住・勤務の男女  
 午前：小・中学生  
 午後：高校生以上～  
 【日程】 9：00～ 午前の部集合・受付  
 9：10～ 開講式  
 9：30～11：30 テニス教室  
 11：30～12：30 休憩  
 12：30～ 午後の部集合・受付Ⅱ  
 12：40～ 開講式Ⅱ  
 13：00～15：00 テニス教室Ⅱ  
 （講師の都合で時間の変更はあるかもしれません）  
 【会場】香我美オレンジテニス場（雨天時：赤岡ドーム）  
 【参加費】香南市在住・在勤者・・・500円/人  
 香南市外のこうなんスポーツクラブ会員・・・700円/人  
 その他の方・・・1,000円/人  
 【講師】辻野隆三氏  
 【定員】午前20名・午後20名  
 【持参物】タオル・ラケット（持っている人）・飲み物  
 【締切り】6月2日（金）  
 【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下さい。  
 【お問合せ】NPO 法人こうなんスポーツクラブ TEL：0887-55-2143 MAIL：[k-spo-c@mail.netwave.or.jp](mailto:k-spo-c@mail.netwave.or.jp)

#### 辻野隆三氏（プロテニスプレーヤー）

##### ☆ 主な戦績

- '88 デビスカップ日本代表(92、93、94、95)
- '92 イザワ X'mas オープン 単優勝(94、96)
- '98 全日本選手権 複優勝
- '00 毎日テニス選手権 複準優勝
- 日本ランキング最高位
- シングルス第2位
- ダブルス第1位



----- 切り取り線 -----

### KSCふれあいテニス参加申込書

氏名	年齢	性別	住所
電話		緊急連絡先	参加 午前・午後