

Konan Sports Club

2017.6.1 第99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

スポーツセミナー 硬式テニス

香我美町体育協会硬式テニス部が基本的なことから丁寧に指導してくれます。以前にテニスをやられていた方やテニスを始めてみたい方などぜひご参加下さい。

もちろん何か運動を始めたいという方もお友達をお誘いの上、ご参加下さい。

- 【日時】6/8.22 7/13.27 8/10.24 9/14.28 第2・4木曜日 19:00~21:00
- 【会場】香我美オレンジテニス場
- 【対象】小学5年生以上
- 【受講料】200円/回 (こうなんスポーツクラブ会員…800円/8回)
- 【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



スポーツセミナー キッズダンス

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♪

未経験者・初心者大歓迎



- 【日時】7/11.18.25 8/1.8.22.29 9/12.19.26 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】玉木 晶 先生 (フリーダンスインストラクター: 女性)
- 【受講料】7,000円/10回 (こうなんスポーツクラブ会員)
- 【持ち物】飲み物・タオル・動きやすい服装
- 【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143

キッズダンスレッスン見学会 見学無料

6/27 (火) 17:30~18:30

最後には 4~6 月の練習の成果を発表させていただきます。ぜひ見に来てください♪

スポーツセミナー ノルディックウォーク体験会

6/14 (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、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

※ノルディックポールの貸し出しあります。

- 【日時】6/14 (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・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



4/21 (金) 平成 29 年度日本スポーツ振興センターより「スポーツ振興くじ助成金」の交付内定を頂きましたので、報告させていただきます。

スパインドリームキャンプ in 香南: 838,000円 KSC サッカーフェスティバル: 2,169,000円

スポーツク



赤岡販売所

55-5007



野市販売所

56-0785



山北販売所

52-8100

54-2555

有限会社 北らいたす

稲作総合調査・農作物生産販売



よさこい舞

〒781-5212 高知県香南市野市町土居 954-1
TEL 0887-54-5230 FAX 0887-54-5357
ライセンスセンター FAX 兼 0887-54-1403
E-mail: kitarico@mxi.netwave.or.jp



KOCHI UNITED SC

<http://kochi-usc.jp/>

子どもたちが四国で生きる勇気を育む

459LABO

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

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】 6月18日(日)・25日(日) 13:15~14:15
6月20日(火)・27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

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】 7/3.8/7.9/4(月) 13:30~14:15

【会場】 野市総合



【受講料】 800円/回(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

健康事業 トレーニング個別指導 【定員】各クラス 4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】 7月2日(日)~9月29日(金) 以下の⑱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
7/3.31 8/7.21 9/4	7/10.24 8/14.28 9/11.25	7/6.20 8/3.17 9/7.21	7/13.27 8/10.24 9/14.28
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		
7/7.21 8/4.18 9/1.15	7/14 8/25 9/8.22.29	7/2.16 8/6.20 9/3.17	7/9.23 8/13.27 9/10.24

【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(こうなんスポーツクラブ会員は3,000円)

【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・ランニングマシーン → 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)



文化セミナー 布ぞうり教室

衣替え時期のTシャツをリメイクしてみませんか?

布ぞうりは見て楽しく、スリッパ代わりに室内履きにすれば本当に気持ちいいと評判となり、いま布ぞうりは静かなブームとなっています。

着なくなった服の有効活用にもなり、一石二鳥です。

【日時】 6月15日(木) 9:00~12:00

【会場】 香我美市民館

【対象】 誰でも

【×切】 6月12日(月)

【参加費】 800円(鼻緒・ロープ・ボンド含む)
(こうなんスポーツクラブ会員…500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

布ぞうり教室 申込書



定員: 8名

氏名	年齢	住所	連絡先(携帯・職場等)

ダイエットトレーニング

全身の筋力をアップすることで脂肪が燃えやすくなります。疲れにくく痩せやすいカラダをつくりませんか？

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	月曜日	時間	18:00~18:45
定員	12名	受講料	6,500円/回(会員4,000円)
講師	久保 左枝	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
月日	7/3.10.24.31 8/7.21.28 9/4.11.25 合計⑩回		

楽々体操

楽々体操で楽に楽しく運動してみませんか？

いつまでも元気で自立した生活がしたいですよ♪ 60代からロコモ対策で大きな差をつけましょう♪

対象	50歳以上	会場	野市総合体育館
曜日	木曜日	時間	13:30~14:15
定員	10名	受講料	6,500円/回(会員4,000円)
講師	久保 左枝	持参物	飲み物・タオル・ストレッチボール(貸出有り)
月日	7/6.13.20.27 8/3.10.17.24 9/7.14 合計⑩回		

筋膜ほぐし

テニスボールやストレッチボ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が楽になります♪

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	日曜日	時間	11:15~12:00
講師	久保 左枝	受講料	5,200円/回(会員3,200円)
定員	12名	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
日程	7/2.16 8/6.20.27 9/3.10.17 合計⑩回		

NEW

健康スクール ガールズエアロ(託児あり)

エアロビクスエクササイズは、ダンスをしながら行う有酸素運動です。歩いたりステップをふんだり、前後左右の移動などの動きをリズムに合わせて行います。有酸素運動の動きの中に、ストレッチや筋力トレーニングの要素を含んでおり、脂肪燃焼だけでなく心肺機能の向上、全身持久力の向上(スタミナアップ)にも向いています。ダイエット、健康維持、総合的な効果が期待できます。

全身の筋肉をバランスよく使うことで、肩こりや腰痛を 방지、運動不足を解消しましょう。運動不足になりがちな、小さなお子さんのお母さんのために託児ルームもあります。

1時間思いきり体を動かしてリフレッシュしませんか？



【日時】 6/6(火)~3/27(火) 毎週火曜日 10:00~11:00 月④回 ※8月、年末年始はお休み
※講師や会場の都合により曜日変更の可能性あり

【会場】 富家防災コミュニティセンター

【対象】 20歳以上の女性

【持参物】 室内用シューズ・飲み物・タオル

【参加費】 こうなんスポーツクラブ会員…2,000円/月
こうなんスポーツクラブ未会員…700円/回

【講師】 川村 裕美 先生

【託児】 1歳未満400円・1歳以上300円(保険代込)

※要申し込み(4日前まで) 浜田:090-2302-3774

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143

6/6.13.20.27 7/4.11.18.19

7/19のみ水曜日です



.....こうなんスポーツクラブ年会費.....

中学生以上:4,000円

一般:6,000円

60歳以上:5,000円