



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

NEXT

太極舞

太極舞は、太極拳の呼吸法や中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れた中国的な趣きに溢れた音楽に合わせて行うフィットネスエクササイズです。初めての方、高齢者、誰でもが楽しめます♪心地良い音楽に合わせてゆったり動くのでリラックスもできます。お気軽にご参加ください。

【日時】7/10(月)・15(土)・22(土)・24(月) 10:30~11:30

【会場】香我美市民館大ホール

【対象】誰でも

【定員】20名(先着)

【講師】松林 琴乃 先生

【受講料】300円/日

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143

- ・全身の筋肉と関節を伸ばし、血行促進。
- ・体のツボを刺激し、健康を保つ。
- ・リンパの流れを促進し、心肺機能向上。
- ・リズムカルな動きで、内臓機能強化。
- ・足腰の筋力を強化し、下半身の血流を促す。

スポーツセミナー 夏休みスポーツ塾 かけっこ速くならう

“走るのが得意な子も苦手な子も集まれ～”

高知県の社会人陸上界を引っ張る高知ユニオンの現役短距離選手を招いて、足が速くなるコツを教えてくださいます。夏休みにこっそり足を速くして、2学期に友達を驚かせちゃいましょう♪

【日程】7/21(金)・8/4(金)・8/16(水)・8/23(水)

【参加対象】小学生(1~6年生)の男女

【クラス】1~2年生 15:30~16:30
 3~6年生 16:30~17:30

【会場】野市総合体育館

【講師】高知ユニオン

【定員】各クラス20名(先着)

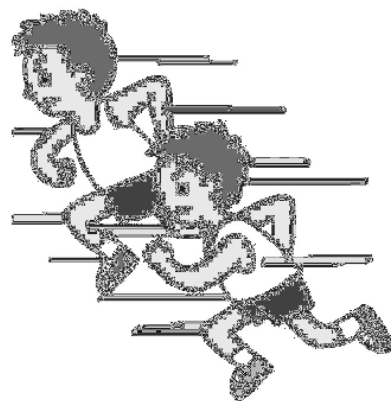
【受講料】400円/回

【持参物】タオル・飲み物・室内シューズ

【締切り】7月13日(木)

【お問合せ】NPO法人こうなんスポーツクラブ
 Tel 55-2143

【お申込み】下記の用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてこうなんスポーツクラブへ提出



かけっこ速くならう 申込書

会員NO	氏名	性別	学校	学年	住所	電話(緊急)

..... 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>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>〒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>http://kochi-usc.jp/</p> <p>子どもたちが四国で生きる勇気を育む</p> <p>459LABO</p>
---	--	---

ストレス発散体験セミナー



①ノルディックウォーク

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♪

【日時】7/12(水) 9:30~11:00 【定員】14名

【受講料】300円 【会場】香我美市民館芝生広場(雨天時:香我美トレーニングセンター)

②筋膜ほぐして動作美人

筋膜や筋のこりをほぐし、流れるような動作で疲れ知らずの身体に!

ダイエット効果もあります♪

【日時】7/16(日) 11:15~12:00 【定員】12名

【受講料】300円 【会場】野市総合体育館



③からだを柔らかくするヨガ&ストレッチ

皆さんの苦手な前屈をテーマに。

前屈が深まるとストレス解消や自律神経を整え、内臓をスッキリさせる効果があります。

【日時】7/29(土) 11:15~12:15 【定員】14名

【受講料】300円 【会場】野市総合体育館

④体幹を鍛えるヨガ

体幹に焦点を当て効率良いトレーニングでしなやかなカラダを作りませんか?

姿勢も良くなり、お腹まわりの引き締めにも効果が期待できます。

【日時】8/5(土) 11:15~12:15 【定員】14名

【受講料】300円 【会場】野市総合体育館



共通

【お申込み】下記の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**へ提出してください。

TEL55-2143

----- ストレス発散体験セミナー申込書(希望セミナーに○をしてください。) -----

希望セミナー	氏名	性別	年齢	住所	電話
① ② ③ ④					
① ② ③ ④					

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】7月16日(日)・23日(日) 13:15~14:15

7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



モナリザエクササイズ

リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラムです。

体質改善し、太りにくい代謝の良い体を作っていきます。



対象	女性	会場	野市総合体育館
曜日	水曜日	時間	19:00~20:00
講師	中村 美帆 先生	受講料	7,500円/⑩回(会員5,000円)
定員	14名	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット(貸出有り)
日程	7/12.19.26 8/2.9.23.30 9/13.20.27 合計⑩回		

めんの山ー 団体支援システム

NPO 法人こうなんスポーツクラブは島原手延べそうめん「めんの山ー」さんの【団体支援システム】を活用し、資金の援助を受けています。以下を注文して頂けると販売価格から卸価格を引いた金額が支援されます。味も最高です♪（通常小売価格が店頭などに並ぶ価格です。皆さんには販売価格で提供できます）

記号	商品名	通常小売価格	販売価格
YN-32	手延べそうめん 50g×24束 約12人前	¥3,240	¥2.000
YN-48	手延べそうめん 50g×40束 約20人前	¥4,860	¥3.000
YN-64	手延べそうめん 50g×54束 約27人前	¥6,480	¥4.000
C-30	手延べ創麺絵巻 50g×6束 約9人前	¥3,250	¥2.500
GB-35	手延べ黒ごま麺 45g×22束 約11人前	¥3,780	¥2.500
GB-55	手延べ黒ごま麺 45g×36束 約18人前	¥5,940	¥4.500
NU-30	手延べのどごしうどんつる美 80g×12束 12人前	¥3,240	¥2.100
HI-35	手延べひやむぎ 50g×30束 約15人前	¥3,780	¥2.800
SB-30	名代手延べそば 50g×20束 10人前	¥3,240	¥2.500
SBS-30	手延べバジル麺 ペペロンチーノソース6個 約12人前	¥3,240	¥2.700
SR-30	夜泣きラーメン 9人前	¥3,240	¥2.700
SRT-30	夜泣きラーメン焼き あごしょうゆ・札幌濃厚みそ・とんこつ 8人前	¥3,240	¥2.700
MA-10	あごだしスープの素 10g×20袋	¥1,080	¥1.000
TY-YP	焼きあご麺つゆ 250ml	¥540	¥500
TN-05	手延べそうめん（特選）50g×5束	¥540	¥500
TN-10	手延べそうめん（特選）50g×10束	¥1,080	¥850
TN-13	手延べそうめん（特選）50g×12束	¥1,404	¥1.000
MD-20	手延べそうめん（特級）50g×18束	¥2,160	¥1.500

仏
事
専
門
商
品

希望される方は7/19までに（こうなんスポーツクラブ 55-2143）までご連絡ください。

※①.香我美市民館には商品夫チラシもあります。チラシが欲しい方はお問い合わせください！！

※②.仏事商品については手提げ袋（紙袋）と「のし」をつけられます。「のし」には表書きや名前を入れることもできます。

A★MAXレシート

NPO 法人こうなんスポーツクラブはA★MAXのレシートを集めて補助金を頂いています。

レシート54,000円分集めると500円の補助金がもらえます。

レシートは1枚からでも構いませんので、お家にあるレシートをクラブに寄付していただくと幸いです。

※①.レシートに有効期限（レシート発行翌年末）があります。

※②.レシート受け取り先：香我美市民館・野市総合体育館



KSCふれあいテニス

6/18（日）テニス中継の解説で引っ張りだこの元プロテニスプレーヤーの辻野隆三さんにお越しいただき、テニス教室を開催（午前：小・中学生、午後：一般）しました。

辻野さんはおやしギャグなどを絶妙に交えながら、笑顔の絶えない楽しい雰囲気を作ってくれました。

基礎的な打ち方や動き方などを中心に進み、最後は実践的な練習もあり、参加した皆さんにとってはたくさんの気づきがあったようです。

