



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)

## 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】 8月13日(日)・20日(日) 13:15~14:15  
 8月22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 アクアピクス

水中で行う全身運動です。浮力があるため膝や腰に負担が少ないので、普段あまり運動してなくても楽しめます。また、少しの力で筋肉を刺激するのでとても良い運動になります。

【日時】 9月1日~11月24日 毎週金曜日 9:20~10:00 11/3 休み

【会場】 ながおか温泉プール

【対象】 香南市内の60歳以上の男女

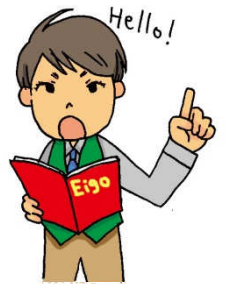
【受講料】 1,200円/回 (プール使用料 500円・受講料 700円)

【お申込み】 こうなんスポーツクラブへお電話ください。 55-2143



## 夏休み！親子で 「English Cooking」

野菜の名前や切り方、調理の仕方などは英語で何というのでしょうか？  
 夏の定番カレーライス親子で楽しく、英語を使って作ります♪  
 小学生が楽しく、易しく、英語を学べる Let's Cooking!



【日時】 8/15(火) 10:00~12:00 受付開始 9:30

【場所】 香我美市民館 調理室

【講師】 Kate 先生 (香南市 ALT) ・ 葛目 京子 先生 (e 英語教室)

【募集人数】 10組 20人 (小学1~6年生) 未就学児童参加の場合は要相談

【参加費】 700円/人

【持ち物】 エプロン・三角巾・手拭きタオル・米1合(一人につき)・飲み物・筆記用具

【メニュー】 カレーライス・サラダ

【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

※切: 8/9(水)  
 ※先着順

### キリトリ

### 親子で 「English Cooking」 申込書

児童名	性別	学校名	学年	電話番号
保護者名	性別	年齢	住所	

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

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 北らいす

稲作総合請負・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](mailto: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

NEW

## 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】9/2(土)～10/28(土) 10:30～11:30 ⑧回コース 9/30 休み

【会場】香我美市民館大ホール

【対象】誰でも

【講師】松林 琴乃 さん

【受講料】4,000円/⑧回

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143

定員：20名(先着)

体験会を行います!!!

【日時】8/12(土) 10:30～11:30

【会場】香我美市民館

【受講料】300円

## スポーツイベント どんどこ夢サッカー大会

第16回を迎えるどんどこ夢サッカー大会は田んぼの中で思いっきり泥んこになって楽しむイベント♪普段できない貴重な体験ができますので、ぜひ、お友達とご参加ください。

毎年、熱く、楽しい試合が展開されています。

【日時】9月3日(日) 小雨決行 受付 8:30～

開会式 8:50 競技開始 9:10 競技終了 11:30頃 閉会式 13:00～

【会場】集合場所 香我美町山南ちびっ子広場(雨天の場合山南防災コミュニティーセンター)

試合会場 香我美町上分の玉んぼ

【参加料】無料

【参加対象】小学4～6年生・中学生

【準備】泥だらけになってもいい服・着替え

【競技規定及び方法について】

日本サッカー協会競技規則に準じて行う。どんどこサッカールール有り  
どんどこサッカールール

① 試合球はソフトバレーボール

② 試合時間は3分ハーフで6分間とする(休憩時間は1分とする)

③ コートは蛙の中とする。(26m×22m)

④ オフサイド無し。

⑤ キーパー無し。

⑥ コート内は5人とする。(1チーム8名まで。選手交代は自由とする)

⑦ ゴールの大きさ 幅3m 高さ2m

【お申込み】 所定の用紙へ必要事項を記入の上、こうなんスポーツクラブまで提出してください。

【締切り】 8月22日(火)

【後援】 山南まちづくり協議会・香南市連合婦人会香我美支部・香我美消防団

香我美町体育協会サッカー部 香我美町スポーツ少年団サッカー部



キリトリ

## どんどこ夢サッカー大会参加申込書 小学生の部 ・ 中学生の部

チーム名( ) 代表者名( )

代表者連絡先( ) 代表者住所( )

	氏名	性別	学校	学年		氏名	性別	学校	学年
1				5					
2				6					
3				7					
4				8					

ストレス発散体験セミナー

⑤お顔のストレッチ フェイスマッスルプログラム

女は顔が！？いえいえ「表情」が命です！

「表情」は、内なる輝きがあふれ出る、何よりも美しいものです。フェイスマッスルプログラムは、とっても簡単な顔のストレッチ。さあ！楽しく、美しい、日ごろのストレスを吹きとばしましょう。

【日時】8/29(火) 14:00~15:00

【定員】12名

【受講料】300円

【会場】野市総合体育館

【お申込み】下記の用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて野市総合体育館へ提出してください。

TEL 56-0504

----- 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
⑤					

健康イベント みんなで楽しく体力測定

土佐リハビリテーションカレッジの学生さんや教員の方々のご協力により、65歳以上の皆さんを対象にした体力測定を楽しく開催します。香南市全域の皆さんを対象に開催します。

日頃運動している人もしていない人もこの機会にご自身の体力を把握し、これからの生活を豊かにしていくためのきっかけを創ってください。

香南市在住の65歳以上の方を対象に介護予防の推進を図るため、香南市より介護予防事業(運動啓発事業)の委託を受け実施します。

【日時】9月26日(火) 10:00~12:00 13:30~16:30 1時間程度

- ① 9:50~ 香我美地区
- ② 10:50~ 野市町地区
- ③ 13:20~ 夜須・赤岡・吉川地区
- ④ 14:20~ お達者教室参加者

※送迎バスを利用されない方はどの時間帯でも参加できます。

- 【対象者】香南市の65歳以上の男女
- 【定員】100名(①~④各20名程度)
- 【会場】香我美トレーニングセンター
- 【参加費】無料



各地区バス送迎があります。ご利用の際は事前にお申し込みください。

- 【内容】測定項目：(生活アンケート：運動習慣や転倒経験等をお聞きします)
  - ・握力測定：手の握る強さです。全身の筋力の指標になります
  - ・膝伸展筋力測定：膝を伸ばす(太ももの筋肉)の強さを測ります
  - ・長座位前屈測定：体の柔らかさをみます
  - ・片足立ち：バランスをみます
  - ・10m歩行：歩行速度や移動能力をみます 他にも複数測定があります
- \* 測定結果及び粗品を参加者の方にはお渡しします。



- 【送迎】バスの送迎があります。各公民館・集会所までお迎えに行きます。
- 【持参物】タオル・飲み物・室内シューズ(持っていなくても大丈夫・裸足でもできます)
- 【締切り】9月7日(木)

【お申込み】下記申込書へ必要事項を記入の上、こうなんスポーツクラブか香南市高齢者介護課まで提出してください。

----- キリトリ -----

みんな楽しく体力測定申込書

氏名	年齢	性別	電話	緊急連絡先
住所			バス送迎希望(公民館やバス停など目印となる場所)	