

総合型地域スポーツクラブのご紹介

健康サークル

曜 日	時 間	サークル名	場 所	サークル費(円)
月曜日	9:30～10:30	ヨガ久礼田	久礼田体育館	1,100
	13:30～14:30	やさしいヨガ	南国市立スポーツセンター	1,100
火曜日	10:00～11:30	太極拳	南国市立スポーツセンター	1,600
	13:30～14:30	転倒予防体操	久礼田体育館	1,100
	19:30～20:30	リフレッシュヨガ	南国市立スポーツセンター	キャンセル待ち
水曜日	13:15～14:15	健康づくりバート①	南国市立スポーツセンター	1,100
	15:00～16:00	体幹ストレッチ	久礼田体育館	1,100
木曜日	10:00～11:00	健康づくりバート②	南国市立スポーツセンター	1,100
	13:30～15:00	リラックスヨガ	南国ビジネスホテル	1,100
	13:30～15:00	骨盤矯正&体幹強化（昼）	南国市立スポーツセンター	1,100
	19:00～20:30	骨盤矯正&体幹強化（夜）	南国市立スポーツセンター	1,100
金曜日	10:30～11:30	ピラティス	南国市立スポーツセンター	1,100
	19:30～20:30	かんたんヨガ	南国市立スポーツセンター	1,100
	19:30～21:00	武術太極拳	南国市立スポーツセンター	1,600
土曜日	10:30～11:30	ウォーターフィットネス	ZEYOスイミング	500/ 回

スポーツサークル

曜 日	時 間	サークル名	場 所	サークル費(円)
月・水・金	10:00～12:00	なかよしラージボール	南国市立スポーツセンター	1,600
火曜日	14:00～16:00	スポーツ吹矢	南国市立スポーツセンター	1,400
木曜日	19:00～20:30	ウエバスフットサル	南国市立スポーツセンター	1,000
	19:00～21:00	南国バドミントン	三和スポーツ交流センター	1,100
金曜日	10:00～12:00	まほろばバドミントン	三和スポーツ交流センター	1,600
	19:30～21:00	みんな～でナイトピンポン	南国市立スポーツセンター	1,600

女性限定レディースサークル

曜 日	時 間	サークル名	場 所	サークル費(円)
火曜日	19:30～20:30	シェイプアップミット	南国市立スポーツセンター	1,100
水曜日	10:00～11:00	美ボディエクササイズ	南国市立スポーツセンター	キャンセル待ち
	19:00～20:00	美ユーターBodyWave(NIGHT)	南国市立スポーツセンター	1,100
木曜日	19:30～20:15	大人のプティバレエ	南国市立スポーツセンター	1,500
金曜日	14:30～15:30	美ユーターBodyWave(DAY)	南国市立スポーツセンター	1,100

ダンスサークル

曜 日	時 間	サークル名	場 所	サークル費(円)
月曜日	10:00～11:30	アロハルアナフラ	南国市立スポーツセンター	2,000
水曜日	19:00～21:00	社交ダンス	南国市立スポーツセンター	1,600
	20:00～21:00	ZUMBA(NIGHT)	南国市立スポーツセンター	1,100
金曜日	13:00～14:00	ZUMBA(DAY)	南国市立スポーツセンター	1,100

子どもサークル

曜 日	時 間	サークル名	場 所	サークル費(円)
月曜日	17:30～18:30	キッズアドベンチャー（中級マット運動）	南国市立スポーツセンター	2,000
水曜日	17:30～19:00	FCトード（フットサル）	南国市立スポーツセンター	700
	16:30～17:30	キッズフットサル	南国市立スポーツセンター	1,000
木曜日	18:30～19:15	こどものプティバレエ	南国市立スポーツセンター	1,500
土曜日	9:00～11:00	南国BLUESKYRS	岡豊小学校グラウンド	月会費のみ
	10:00～11:30	キッズアドベンチャー（初級体力向上）	大湊小学校体育館	1,000
	10:00～11:30	大篠こども陸上	大篠こども陸上	500
	10:00～11:30	みんなで3B体操	前浜中央公民館	500
	12:30～14:00	こどもテニス	小山テニス場	キャンセル待ち

アスリート教室

曜 日	時 間	サークル名	場 所	サークル費(円)
水曜日	16:00～18:00	まほろばアスリート教室	長岡小学校	1,700
土曜日	10:00～12:00		グラウンド・体育館	

サークル会員様は、毎月の各サークル費に加え、下記のまほろばクラブ会員費(毎月)とスポーツ障害保険料(年間/1回納付)が別途必要です。

◇クラブ会員費(毎月)

大人500円 こども300円

◇スポーツ保険料(年1回)

大人800円 こども500円

※会場のスペース等により、キャンセル待ちの場合がございます。詳しくは事務局までお問い合わせください。

※祝日は全サークルお休みです。

□**総合型地域スポーツクラブ**とは…人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、①子供から高齢者まで(多世代)、②様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)、③初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブをいいます。

スポーツ基本計画第3章(文部科学省)

総合的かつ計画的に取り組むべき課題等を、住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境の整備、政策目標とし、住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境を整備するため、総合型地域スポーツクラブの育成やスポーツ指導施設の充実を図るとされています。また、総合型クラブを中心とする地域スポーツがスポーツを通じ「新しい公共」を担い、コミュニティの核とされるよう、地域公共団体の人口規模や高齢化、過疎率等に留意しつつ、各市町村に少なくとも1つは総合型クラブが育成されることを目指しています。

□まほろばクラブ南国

3つの理念

- 笑顔あふれる生涯スポーツ
- 感性豊かな子どもの体力づくり
- 健康づくり・仲間づくり・まちづくり

□地域課題に向けた取組実践

若者の県外流出、中山間地域の衰退、行政の教育費圧迫が現状の中、学童クラブ特別待機児童等の対策事業、幼児から高齢者までが運動習慣を楽しむ医療費を削減することを目的とし、みんな～で健康に関する教育レベルを高めます。

寄せ植え・プランター菜園教室

壁掛けプランターに何種類かの観葉植物を寄せ植えます。お帰りの際は、自作の寄せ植えプランターをお持ち帰りいただけます。親子でも参加できます。

■日時／7月2日(土) 10：00～11：30

■場所／土曜市（南国警察署から西へ約100m）

■講師／和田 豊

■対象／18歳以上の方（親子参加可）

■定員／20名程度

■受講料／500円

■材料費／2,000円

■準備物／スコップ、手袋、エプロン（汚れてもかまわない服装でお越しください）

■申込締切／6月20日(月)



アロママッサージオイル・虫よけスプレー作り教室

ご自分の好きな香りで、顔や身体にも使えるマッサージオイルを作ります。アロマ虫よけスプレーは、人にも環境にも優しい防虫スプレーです。植物の持つ香りや働きを一緒に楽しみましょう。

■日時／7月7日(木) 13：30～15：00

■場所／スポーツセンター

■講師／小谷 隆子

■対象／18歳以上の方

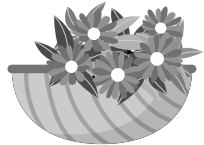
■定員／10名程度

■受講料／500円

■材料費／1,000円

■準備物／無し

■申込締切／6月27日(月)



ガラス工芸教室

普段なかなか体験することのできないガラス工芸に触れてみませんか?1200℃で溶けたガラスで箸置きを作ったり、既製品にサンドブラストで絵柄を彫ってオリジナルのお皿やグラスを作ったりします。

■日時／7月7日(木)、14日(木)、21日(木) 13：30～15：30

■場所／小さなガラス工房・透千(とーち)南国市十市3062

■講師／武市 誠一郎

■定員／6名

■材料費／3,000円

■申込締切／6月27日(月)

■対象／18歳以上の方
■受講料／800円（3回分）
■準備物／無し

生涯楽習

フランス料理教室

高知の野菜を使ってラタトゥイユ（フランス南部プロヴァンス地方の家庭料理）を作ります。手軽に作ることができ、子供達にも人気のメニューです。

■日時／7月12日(火) 10：30～13：00

■場所／日章福祉交流センター

■講師／川田 アマンディーン

■対象／18歳以上の方

■定員／10名程度

■受講料／500円

■材料費／2,000円

■準備物／エプロン

■申込締切／7月1日(金)



書道教室

年賀状や冠婚葬祭での熨斗袋の書き方など日常生活に役立つ細字筆文字を8講座にわけて実技指導いたします。お気軽にご参加ください。

■日時／7月13日、7月27日、8月10日、8月24日、9月14日、9月21日、10月12日、10月26日
全て水曜日 13：30～15：30

■場所／スポーツセンター

■講師／坂本 大龍

■対象／18歳以上の方

■定員／20名程度

■受講料／2,000円（8回分）

■材料費／500円

■準備物／書道道具一式（小筆・墨・硯）、鉛筆（2B）、消しゴム、マジック（細・極細）、定規（30cm程度）、ポケットティッシュ

■申込締切／7月5日(火)

●各教室の申込方法・申込先●

教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。応募者多数の場合は抽選し、結果をはがきでお知らせいたします。

スポーツセンター内

まほろばクラブ南国

（☎865－8015）まで

