

スポーツライフ&サポート

香川県立武道館 広報誌No109 2021年11月号

指定管理者「四電工・シンコースポーツグループ」

新型コロナウイルス対策について

香川県立武道館では、今後も新型コロナウイルスの警戒レベルに沿った感染防止対策を行ってまいります。

ご利用者される皆様には不自由をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

現在のご利用のルールは状況に応じて対応しておりますので、詳しくは当ホームページ(<https://www.taiikukan.jp/>)及びTwitter(<https://twitter.com/kataiiku>)をご覧ください。また、武道館までお電話でお問合せください。

11月の行事予定 (大会等の開催の有無や時間は 各連盟にご確認ください。)

開催日	大会	時間	主催
11月3日	第13回高松地区中学校新人柔道大会	8:00~17:00	高松市教育委員会保健体育課
11月6日・7日	香川県高等学校新人柔道大会	(6日) 8:00~21:00 (7日) 8:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
11月13日	高松市柔道協会「形」講習会 高松紅白試合	中止	高松柔道協会
11月13日	高校柔道合同稽古会	8:00~17:00	香川県高等学校
11月14日	第2回香川県合気道連盟講習会	13:00~17:00	香川県合気道連盟
11月20日	県下高校柔道強化大会(選手権シード決め)	9:00~13:00	香川県高等学校体育連盟
11月21日	なぎなた指導者研修会	9:00~17:00	香川県なぎなた連盟
11月23日	弓道スポーツ指導員講習会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
11月27日	香川県剣道合同稽古会	中止	香川県剣道連盟
11月27日	剣道授業協力者講習会	9:00~17:00	香川県剣道連盟
11月28日	第69回香川県弓道選手権大会	8:00~17:00	香川県弓道連盟

教室参加者募集

1 健康増進プログラム (全8回)



健康寿命延伸を目的に自立体力の向上を図ります。また自立体力測定を行い 日常生活の体力を見える化させます。

若干名募集

4,000円/全8回
1回参加 700円

講師：篠原 慶太

開催日：月曜 9:00~10:00

2 ちょこトレ30 (単発教室)



ストレッチ・体幹・リラクゼーションなど、様々なトレーニングを行います。ちょこっとトレーニングしてみませんか？

随時募集
(要予約)

1回300円

講師：藤田 洋一

開催日：火曜 11:30~12:00

3 姿勢改善ピラティス



身体の痛みを軽減し、本来持っている美しい姿勢を導きます。

若干名募集

2,880円/月4回
1回参加 1,000円

講師：藤田 摩理

開催日：水曜 13:00~14:00

4 大人のためのストレッチ (筋膜リリース)



ウェーブリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、ストレッチで柔軟性を高めます。

若干名募集

2,880円/月4回
1回参加 1,000円

講師：藤田 摩理

開催日：木曜 13:00~14:00

5 シェイプエクササイズ & ピラティス



マットの上で全身をしっかり動かしシェイプアップ！ピラティスでインナーマッスを鍛え、きれいな姿勢を目指します。

若干名募集

2,880円/月4回
1回参加 1,000円

講師：藤田 摩理

開催日：木曜 15:00~16:00

6 朝ヨガ



ゆったりとした呼吸と動きで脳と体を目覚めさせ整えていきます。朝ヨガで1日を快適に過ごしましょう♪

若干名募集

2,240円/月4回
1回参加 700円

講師：林 ゆう子

開催日：金曜 9:30~10:30

交通機関のご案内・各種お問い合わせ

香川県立武道館 TEL 087-821-5125 (代表) FAX 087-802-3118

ホームページ <http://www.taiikukan.jp/>

Twitter <https://twitter.com/kataiiku>

武道館個人利用料金			
■ 定期券			
● 一般		● 生徒 & 高齢者	
1カ月	490円	1カ月	370円
3カ月	1,250円	3カ月	930円
■ 1回券			
● 一般		80円	
● 生徒 & 高齢者		60円	
● 身障者		障害者手帳提示で無料	
● 弓道具		80円	



■ ことでんバス朝日町線

「県立武道館」下車徒歩1分

■ まちなかループバス

「高松けいりん場」下車徒歩1分

● 香川県立武道館

〒760-0066

高松市福岡町1-5-5