

2022年2月号

スポーツライフ&サポート

香川県立武道館 広報誌No112

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>) をご覧いただくか、武道館までお電話でお問合せください。

2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
2月3日	令和4年度利用調整会	13:30~15:00	香川県立武道館
2月5日	高松柔道強化練習	9:00~13:00	高松柔道協会
2月6日	香川県柔道連盟昇段審査	8:00~17:00	香川県柔道連盟
2月11日	県下体重別柔道選手権大会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
2月12日・13日	香川県柔道連盟国体強化事業	9:00~17:00	香川県柔道連盟
2月19日	香川県剣道合同稽古会・女子強化事業	9:00~17:00	香川県剣道道連盟

大会結果 (公式戦など主要大会)

◎全国高等学校柔道選手権大会香川県予選 令和4年1月9日開催

	優勝	2位
男子	高松商業高校	志度高校
女子	高松商業高校	坂出第一高校

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 生活筋力向上ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



ストレッチ・体幹トレーニング・リラクゼーションなどをゆっくりとした大きな動きで生活筋力アップに効果が期待できます。

若干名募集

1,760円/月4回
1回参加 600円

講師：藤田 洋一
開催日：火曜 10:00~11:00

3 火曜日の 健康づくり教室 (単発教室)



毎回テーマを変えて、健康促進をはかるためのトレーニングやストレッチを行います。

随時募集
(要予約)

1回500円

講師：藤田 洋一
開催日：火曜 11:30~12:30

4 いきいき元気体操



日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。

若干名募集

1,560円/月4回
1回参加 600円

講師：田淵 裕二
開催日：水曜 9:00~10:00

5 楽しくチェア運動



椅子に座っての楽しく運動で、体力・筋力アップ！元気で動けるからだづくりを！

若干名募集

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理
開催日：水曜 12:15~13:15

6 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

講師：藤田 摩理
開催日：木曜 15:00~16:00

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