



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。

5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
5月1日	高松柔道協会昇段審査	8:00~14:00	高松柔道協会
5月3日~5日	高校柔道強化練習	8:00~17:00	高松柔道協会
5月7日	全日本ジュニア柔道体重別選手権大会県予選・ 国体選考会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
5月15日	香川県居合道段別大会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
5月20日	香川県高等学校総合体育大会柔道競技監督会議	15:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
5月21日	国体剣道成年女子・男子予選会 (終了後合同稽古会)	8:00~17:00	香川県剣道連盟
5月22日	高松市弓道協会 月例会・研修会	9:00~17:00	高松市弓道協会

教室参加者募集



1 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

2,400円/月4回

講師：藤田 洋一

開催日：火曜 10:00～11:00

2 ザ・サーキットforビギナーズ+ 火曜日の健康づくり教室（単発）



NEW

簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせたプログラムです。肩こり腰痛体操もできるお得なプログラムです。

500円/1回45分
（要予約）

講師：藤田 洋一

開催日：火曜 11:30～12:15

3 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

2,400円/月4回

講師：田淵 裕二

開催日：水曜 9:00～10:00

4 楽しくチェア運動



椅子に座ってからだをしっかりと動かします。膝や腰に負担はなく痛みを改善！筋力・体力UPを図り元気一杯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

5 やさしいピラティス



初めての方でもわかりやすいストレッチとピラティスです。美姿・シェイプアップの効果抜群です。免疫力向上も期待できます。

若干名募集

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：水曜 13:45～14:45

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、柔軟性を高めましょう。スムーズに動くバランスの良い身体づくりを目指します。

若干名募集

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：木曜 13:15～14:15

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



■ことのでんバス朝日町線

「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