

## スポーツライフ&サポート

### 新型コロナウイルス対策について

香川県立武道館では、新型コロナウイルス感染防止対策を行っております。  
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、  
詳しくは武道館までお電話でお問合せください。



公式 **LINE**  
はじめました

友だち追加は  
こちらから⇒



### 10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
10月1日	高校弓道リーダー講習会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
10月2日	柔道指導者養成更新講習会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
10月7日	香川県高等学校新人柔道大会監督会議	15:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
10月8日・9日	令和4年度香川県(高松市)地域社会弓道指導者研修会	8:00~17:00	(公財)日本武道館
10月10日	令和4年度スポーツの日施設開放事業	9:00~16:00	香川県立武道館
10月15日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
10月16日	高松合気会創立45周年記念演舞大会	9:00~17:00	高松合気会
10月22日	剣道授業協力者講習会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
10月23日	第4回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
10月29日	柔道指導者養成更新講習会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
10月30日	小西杯弓道大会	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



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。

講師：田淵 裕二

開催日：月曜 9:00~10:00

2,800円/月4回

## 2 機能改善脳トレ運動



ウェーブリング・青竹などを使い、脳トレと全身をトレーニング・ストレッチします。身体機能を改善し、体力アップを図ります。

講師：藤田 摩理

開催日：火曜 15:30~16:30

2,880円/月4回

## 3 リラックスヨガ(月)



ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ♪

講師：林 ゆう子

開催日：月曜 13:00~14:00

2,800円/月4回

## 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、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。

講師：藤田 摩理

開催日：木曜 13:15~14:15

2,880円/月4回

## 『スポーツの日』施設開放事業

10月10日(月) 9:00~16:00

- ◎柔道 9:00~11:00 自由練習
- ◎剣道 9:00~10:00 基本練習・風船割
- 10:00~11:00 合同練習
- ◎弓道 9:00~10:00 自由練習
- 10:00~12:00 合同練習
- 13:00~16:00 自由練習

武道経験者ならどなたでも参加できます。用具は各自でご準備ください。

- ◎なぎなた 14:00~15:00 合同練習
- 15:00~16:00 自由練習
- ◎空手道 11:00~12:00 基本練習
- 12:00~13:00 合同練習
- ◎合気道 13:00~15:00 合同練習
- 15:00~16:00 自由練習

## 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ヵ月	490円	1ヵ月 370円
3ヵ月	1,250円	3ヵ月 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