

# スポーツライフ&サポート

香川県立武道館 広報誌  
No.93 2020年1月号



全国スポーツ少年団剣道交流大会  
香川県予選

指定管理者「四電工・シンコースポーツグループ」

## 1月の行事予定

開催日	大会	時間	主催
1/4 (土)	香川県剣道新春合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
1/11 (土) 1/12 (日)	全国高等学校柔道選手権大会香川県予選	(7日) 8:00~21:00 (8日) 8:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
1/13 (月)	空手道鏡開き式	9:00~13:00	香川県空手道連盟
1/13 (月)	なぎなたジュニア強化練習会	13:00~17:00	香川県なぎなた連盟
1/18 (日)	剣道4・5・6・7段受審者講習会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
1/19 (日)	合気道鏡開き式	13:00~17:00	高松合気会
1/25 (土)	香川県柔道連盟強化練習	8:00~17:00	香川県柔道連盟

## 寒げいこ

種目	期間	対象	定員	時間	講師
柔道	1/20.21.22.23.24	小学生以上 (初心者・経験者)	70名	少年 18:00~19:00 一般 19:00~20:00	松本 澄夫 先生
剣道	1/14.15.16.17.18	小学生以上 (初心者・経験者)	70名	少年 18:00~19:00 (18日) 17:30~18:30 一般 19:00~20:00 (18日) 18:30~19:30	北條 一弘 先生
弓道	1/20.21.22.23.24	中学生以上 (経験者)	30名	18:00~20:00	津郷 尚則 先生
空手道	1/20.21.22.23.24	小学生以上 (初心者・経験者)	40名	18:00~20:00	崎山 幸一 先生
合気道	1/16.17.18	小学生以上 (経験者)	70名	(16, 17日) 18:00~20:00 (18日) 17:00~19:00	西原 浩 先生
なぎなた	1/ 5. 6. 7	小学生以上 (経験者)	30名	14:00~16:00	野崎 恵美 先生

## 1月のスポーツ教室・講座

開催日	教室名等	曜日	時間	料金	講師
1/ 6, 20, 27 2/ 3, 10, 17 3/ 2, 9	健康増進プログラム	月曜日	9:00~10:00	4,000円/8回	篠原 慶太
6, 20, 27	生活筋力向上®ゆっくりプログラム (介護予防)		10:15~11:15	1,320円/月	田淵 裕二
6, 20, 27	ゆっくりエクササイズ&ストレッチ		11:30~12:30	1,320円/月	田淵 裕二
20, 27	リラックスヨガ (月曜コース)		13:00~14:00	1,120円/月	林 ゆう子
7, 14, 21, 28	生活筋力向上®ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動)	火曜日	10:00~11:00	1,760円/月	藤田 洋一
7, 14, 21, 28	火曜日の健康づくり教室		11:15~12:15	500円/1回	藤田 洋一
7, 14, 21, 28	コンディショニングストレッチ		13:00~14:00	2,240円/月	藤田 洋一
7, 14, 21, 28	機能改善脳トレ運動		15:30~16:30	2,880円/月	藤田 摩理
8, 15, 22, 29	いきいき元気体操	水曜日	9:00~10:00	1,560円/月	田淵 裕二
8, 15, 22, 29	いきいき元気体操&ストレッチ		10:15~11:15	1,560円/月	田淵 裕二
8, 15, 22, 29	姿勢改善ピラティス		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
8, 15, 22, 29	機能改善チェア運動		14:15~15:15	2,880円/月	藤田 摩理
8, 15, 22, 29	リラックス整体		15:30~16:30	1,760円/月	田淵 裕二
9, 16, 23, 30	リラックスヨガ (木曜コース)	木曜日	10:00~11:00	2,240円/月	林 ゆう子
休 講	リトミック (1・2歳)		11:15~12:00		成瀬 由香
9, 16, 23, 30	大人のためのストレッチ (筋膜リリース)		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
9, 16, 23, 30	シェイプエクササイズ&ピラティス		14:15~15:15	2,880円/月	藤田 摩理
10, 17, 24, 31	朝ヨガ	金曜日	9:45~10:45	2,240円/月	林 ゆう子
10, 17, 24, 31	リラックスヨガ (金曜コース)		11:00~12:00	2,240円/月	林 ゆう子
10, 17, 24, 31	書道教室		13:00~14:30	1,640円/月	安田 幾栄
10, 17, 24, 31	金曜日の健康づくり教室		15:00~16:00	500円/1回	藤田 洋一

## 交通機関のお知らせ・お問い合わせ

- 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

TEL. 087-821-5125

FAX. 087-802-3118

(ホームページ) <http://www.taikukan.jp/>

## 武道館個人利用料金

### 定期券

●一般		●生徒&高齢者	
1ヶ月	490円	1ヶ月	370円
3ヶ月	1,250円	3ヶ月	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