


みんなのスポーツ


秋田県総合公社主催事業広報誌

入門スポーツ教室(幼児・小学生・中学生) 問合せ・受付については裏面をご覧ください

総合 プール	キッズスイミング(短期)	幼児 (3歳以上の 未就学児)	☎ (向浜)
水に慣れながら水で遊ぶことの楽しさを学びます。			
1回目 開催時期:5月30日～6月16日(月・木) 申込期間:5月2日(月)から		2回目 開催時期:6月27日～7月14日(月・木) 申込期間:5月30日(月)から	
3回目 開催時期:8月25日～9月12日(月・木) 申込期間:7月25日(月)から		4回目 開催時期:9月26日～10月20日(月・木) 申込期間:8月29日(月)から	
時間:15:30～16:30 回数:各6回 参加料:各3,800円 定員:各40名 講師:日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか			

総合 プール	ジュニアスイミング(短期)	小学生	☎ (向浜)
水で遊ぶことの楽しさを学び、水泳の基礎を身につけます。			
1回目 開催時期:5月30日～6月16日(月・木) 申込期間:5月6日(金)から		2回目 開催時期:6月27日～7月14日(月・木) 申込期間:6月2日(木)から	
3回目 開催時期:8月25日～9月12日(月・木) 申込期間:7月28日(木)から		4回目 開催時期:9月26日～10月20日(月・木) 申込期間:9月1日(木)から	
時間:17:00～18:00 回数:各6回 参加料:各3,800円 定員:各40名 講師:日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか			

総合 プール	キッズスイミング(通年)	幼児 (3歳以上の 未就学児)	往復 はがき
水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら、水泳の基礎を身につけます。 年間を通して活動し、基礎体力の向上を図ります。			
開催時期:5月～3月 毎週水曜日 時間:15:30～16:30 月謝:2,900円 定員:45名 講師:日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか			
			

総合 プール	ジュニアスイミング(通年)	小学生	往復 はがき
水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら、水泳の基礎を身につけます。 年間を通して活動し、基礎体力の向上を図ります。			
開催時期:5月～3月 毎週水曜日 時間:17:00～18:00 月謝:3,500円 定員:80名 講師:日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか			
			

申込者多数の場合は抽選となります。
申込方法:往復はがき申込期間:4月1日(金)から13日(水)必着
※詳細はお問合せいただくか、ウェブサイトをご覧ください。

武道館	初心者空手道教室	幼児(年長) ～小学生	☎ (武道)
空手の基礎及び基本的な礼儀作法を学びます。 空手の技やルールをまなびながら心と体を鍛えます。			
開催時期:6月10日～6月28日(火・金) 申込期間:5月9日(月)から 時間:17:00～18:30 回数:全6回 参加料:3,500円 定員:20名 講師:石塚 司 7段(秋田県空手道連盟理事長 剛柔会会会主席師範)			

武道館	初心者柔道教室(前期)	幼児～中学生	☎ (武道)
柔道の基本動作や基本技、礼儀作法を学びます。 柔道の技やゲームを取り入れた運動で心技体を鍛えます。			
開催時期:6月7日～6月23日(火・木) 申込期間:5月9日(月)から 時間:17:00～18:30 回数:全6回 参加料:3,500円 定員:20名 講師:小川正逸(秋田県柔道連盟 講道館柔道七段)			

一般財団法人秋田県総合公社

<http://www.akisouko.com/>

※掲載しています教室や大会等の内容に変更が生じる場合があります。また、教室参加の申込みが少ない場合、中止させていただくことがあります。詳しくは各受付までお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご覧ください。



入門スポーツ教室(一般) 楽しく健康づくり♪

体育館 健康応援教室 NEW	小学生以上	(県体)	開催時期:5月23日～3月27日の第2・4月曜日 時間:13:00～14:15 定員:20名 申込期間:5月13日(金)～5月20日(金) 参加料:1回 小中50円/高専大110円/一般230円
	県民の健康・体力づくりの場を提供するとともに、生涯スポーツの推進を図る機会とする。 年齢とともに体力に不安を持つ人が増えてきていることから、これらの不安を解消するため、基本的な筋力トレーニングや健康体操等を行うことで、運動の日常化により体力の向上を図り、県民の健康増進を図ります。 指導者：県立体育館スタッフ		

武道館 通年剣道教室	小学生以上	(武道)	開催時期:毎週水曜日 回数:年間全40回 参加料:12,000円 定員:30名 申込期間:随時 講師:秋田県剣道連盟副会長 範士八段 目黒 大作 他2名
	【初級】 年長児以上 17:30～18:45 【上級】 16歳以上 19:00～20:30	剣道を通して強くたくましい心と体を養い、礼法を身につけます。 竹刀・防具完備。これから剣道を始めのお子さんにもオススメです。 剣道は生涯スポーツとして幅広い年齢層に親しまれています。 昇段を目指す方、中断して再開される方など様々ですが共に稽古しています。	

武道館 少林寺拳法で護身術体験教室	小学生以上	(武道)
少林寺拳法は守りと反撃からなる護身術です。 危険から安全に逃れる方法を少林寺拳法の基礎・基本を活かして学びます。		
開催時期:8月2日～8月30日(火) 申込期間:7月4日(月)から 時間:18:00～19:00 回数:全5回 参加料:3,300円 定員:20名 講師:保坂はるみ(少林寺拳法大拳士五段)		

向浜運動広場 向浜テニス教室	16歳以上	(向浜)
県民を対象にテニス教室を開催し、スポーツの楽しさ、仲間との出会いを通じて生涯スポーツの推進を図ります。		
1回目 開催時期:5月25日～6月29日(水) 申込期間:4月26日(火)から	2回目 開催時期:7月13日～8月17日(水) 申込期間:6月14日(火)から	
3回目 開催時期:8月31日～10月5日(水) 申込期間:8月2日(火)から		
時間:19:00～21:00 回数:各6回 参加料:各6,200円 定員:各30名 講師:秋田県テニス協会		

体育館 ソフトエアロビクス教室Ⅰ・Ⅱ	一般男女	(県体)
音楽に合わせてウォーキングエクササイズやストレッチ運動を行います。有酸素運動で健康増進を図りましょう。		
I 開催時期:5月24日～7月5日(火) 申込期間:4月25日(月)～5月13日(金)	II 開催時期:9月13日～10月25日(火) 申込期間:8月8日(月)～9月2日(金)	
時間:13:00～14:15 回数:全6回 参加料:3,000円 定員:20名 講師:森本さおり ((公社)日本フィットネス協会認定エアロビックダンスエクササイズインストラクター)		

体育館 卓球教室	中学生以上	(県体)
どなたでも気軽に参加できる教室です。技の習得を通して、卓球の楽しさを味わいませんか。		
開催時期:9月14日～10月19日(水) 申込期間:8月1日(月)から 時間:18:30～20:30 回数:全6回 参加料:中学生2,000円 高専大2,500円 一般3,000円 定員:20名 講師:秋田県卓球協会推薦講師		
		

武道館 フラダンス教室	16歳以上	(武道)
5日間の短期教室で、楽しく1曲マスターします。 スカートの貸出もありますので、初心者さんも気軽に参加出来ます。		
開催時期:6月2日～6月30日(木) 申込期間:4月25日(月)から 時間:14:00～15:00 回数:全5回 参加料:3,300円 定員:20名 講師:菊地美栄子 (フラ ハラウ オ メレ アロハ代表)・他インストラクター		


武道館 太極拳教室(前期)	16歳以上	(武道)
5日間の短期教室です。 柔らかい動きとゆっくりとした呼吸の全身運動で、心と体を健康に鍛えます。		
開催時期:6月23日～7月21日(木) 申込期間:5月23日(月)から 時間:10:00～11:30 回数:全5回 参加料:3,300円 定員:20名 講師:高橋アヤ子(日本武術太極拳連盟三段・A級指導員)		

水泳・水中運動教室(一般)

(向浜)

通年	エンジョイ水中運動教室 (通年)	16歳以上	大人のためのスイミング (通年)	16歳以上
	水中運動を通し、日々の健康維持・増進及び生涯スポーツの推進を図ります。 開催時期:4月～3月(毎週水曜日) 時間:13:00～14:30 参加料:1回800円(定期券550円) 定員:20名 講師:殿村美和子(アクアフィットネス指導員)		基本的な泳法を身につけ、健康の維持・増進及び生涯スポーツの推進を図る。年間を通して活動し基礎体力の向上を図ります。 開催時期:5月～3月(毎週木曜日) 時間:14:00～15:00 月謝:4,000円(定期券3,000円) 定員:30名 講師:日本体育協会公認指導員	

エンジョイ水中運動教室 (短期)		16歳以上	水中運動を通し、日々の健康維持・増進及び生涯スポーツの推進を図ります。	
月曜日(夜)コース 時間:19:00～20:00 回数:各6回			火曜日(午前)コース 時間:10:30～11:30 回数:各6回	
1回目 開催時期:5月30日～7月11日(月) 申込期間:4月25日(月)から	2回目 開催時期:8月22日～10月3日(月) 申込期間:7月26日(火)から		1回目 開催時期:7月12日～8月23日(火) 申込期間:6月13日(月)から	2回目 開催時期:10月4日～11月8日(火) 申込期間:9月5日(月)から
参加料:各4,500円(定期券3,400円) 定員:各30名 講師:殿村美和子(アクアフィットネス指導員)				

大人のためのスイミング (短期)		16歳以上	基本的な泳法を身につけ、健康の維持・増進及び生涯スポーツの推進を図ります。	
1回目 開催時期:6月7日～7月12日(火) 申込期間:5月9日(月)から	2回目 開催時期:8月30日～10月11日(火) 申込期間:8月1日(月)から	時間:13:30～14:30 回数:各6回 参加料:各4,500円(定期券3,400円) 定員:各30名 講師:日本体育協会公認指導員		

親子で参加できるスポーツ教室(乳幼児～小学生)

武道館 **ベビーマッサージ&ファーストサイン教室** 生後2か月～1歳までの乳幼児と保護者 (武道)

オイルを使って優しく赤ちゃんにマッサージするほか、簡単なファーストサインの実践とお歌を交えて楽しく親子のコミュニケーションを図ります。

前期
開催時期:5月19日～6月23日(木)
申込期間:4月18日(月)から

中期
開催時期:8月25日～10月6日(木)
申込期間:7月25日(月)から


時間:10:30～12:00
回数:各6回
参加料:各1組3,500円
定員:各15組
講師:中川典子
(ロイヤルセラピスト協会認定講師)



武道館 **親子スポーツチャンバラ教室(前期)** 幼児～小学生と保護者 (武道)

チャンバラごっこをアレンジした楽しいスポーツ。子供同士の対戦や親子対戦で、スキンシップを図りながら遊びのルールを学び心と体を鍛えます。


開催時期:7月27日～8月17日(水・金)
申込期間:6月27日(月)から
時間:10:00～11:30 回数:全6回
参加料:各1組3,500円
(お子様1人追加につき+1,000円)
定員:20組
講師:工藤佑八
(秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



武道館 **幼児教室** 1歳～3歳までの乳幼児と保護者 (武道)

歌や手遊び、ボールやフラフープを使っての体を動かす遊びを通して、親子のコミュニケーションを図り、お友達と一緒に遊ぶことで社会性を育みます。

開催時期:6月8日～7月20日(水) 申込期間:5月9日(月)から 時間:10:30～12:00 回数:全6回
参加料:1組3,500円 定員:17組 講師:中川典子(ロイヤルセラピスト協会認定講師)



総合プール **ベビースイミング教室** 生後6ヶ月～2歳までの乳幼児と保護者 (向浜)

水で遊ぶことの楽しさを学びながら、親子のふれあいを深めます。

1回目 開催時期:6月8日(水) 申込期間:5月17日(火)から	2回目 開催時期:6月15日(水) 申込期間:5月24日(火)から	3回目 開催時期:6月29日(水) 申込期間:6月7日(火)から	4回目 開催時期:7月6日(水) 申込期間:6月14日(火)から
5回目 開催時期:7月27日(水) 申込期間:7月5日(火)から	6回目 開催時期:8月3日(水) 申込期間:7月12日(火)から	7回目 開催時期:8月10日(水) 申込期間:7月20日(水)から	8回目 開催時期:10月12日(水) 申込期間:9月21日(水)から

時間:10:30～11:30 参加料:各1組600円 定員:各40組 講師:水泳指導員

スポーツ交流大会

体育館

【ニュースポーツ交流大会】 ターゲット・バードゴルフ大会

一般男女

☎
(県体)

ニュースポーツの普及・振興を図り、健康・体力づくりや参加者相互の親睦を深めましょう。

場 所: 県立中央公園 運動広場
日 時: 7月3日(日)

募 集 要 項

申込期間: 5月16日(月)から
参加資格: 一般男女
定 員: 72名
大会参加費: 1人 1,500円



中央公園

第25回県立中央公園 女子ミニバスケットボール交流会

小学生

☎
(中央)

今回で25回目となる女子ミニバスケットボールの交流会です。県内各地域からたくさんのチームが参加します。

場 所: 県営トレーニングセンター(アリーナ)
日 時: 5月7日(土)・8日(日) 9:00～17:00

募 集 要 項

申込期間: 3月7日(月)から
参加資格: 秋田県内の小学生(女子)チーム
定 員: 12チーム(先着順)
大会参加費: 1チーム 5,000円



中央公園

第26回県立中央公園 女子ミニバスケットボール交流会

小学生

☎
(中央)

今回で26回目となる女子ミニバスケットボールの交流会です。県内各地域からたくさんのチームが参加します。

場 所: 県営トレーニングセンター(アリーナ)
日 時: 9月10日(土)・11日(日) 9:00～17:00

募 集 要 項

申込期間: 7月4日(月)から
参加資格: 秋田県内の小学生(女子)チーム
定 員: 12チーム(先着順)
大会参加費: 1チーム 5,000円



中央公園

中央公園ウォーク

4歳以上
(幼児、児童は)
保護者同伴

☎
(中央)

新緑の季節に中央公園内の自然に親しみながらウォーキングをしてみませんか？
5kmコースと10kmコースの2つからお選びいただけます。

開催時期: 6月18日(土)
申込期間: 5月16日(月)から
参加費: 300円
講 師: 秋田県ウォーキング協会




夏休みイベント

総合プール **長崎宏子の「SWIM TO SMILE!」** 詳細はお問合せください (向浜)

名誉館長である長崎宏子さんによる教室を開催します。親子の絆を深めるとともに、健康に対する意識の向上を図ります。


日時:8月6日(土)・7日(日) 申込期間:7月1日(金)から 参加料:500円



総合プール **親子deレスキュー ～水上安全法を学ぼう～** 年長児以上 (向浜)

着衣水泳の体験を通して、水の事故における知識・技術や安全な水泳法、救助法を学びませんか。

日時:7月9日(土) 申込期間:6月7日(火)から 時間:10:30～12:00 参加料:600円 定員:20名 講師:日本赤十字社 秋田県支部指導員



体育館 **地域とふれあう「元気体操」** **NEW** 小学生以上 申し込み不要

ラジオ体操などの軽スポーツを通して、地域住民と触れ合うことにより、親睦を深める機会を提供する。

日時:7月下旬～8月上旬(夏休み期間中の約1週間予定) 申込みの必要なし(自由参加) 時間:6:30～7:00 参加料:無料

中央公園 **中央公園 ミステリーウォーク2016** どなたでも(幼児、児童は保護者同伴) 当日

なぞときをしながら、園内を歩くことによって、体力づくりをすることができます。抽選でQUOカードなどの賞品が当たりますよ♪

日時:7月下旬～8月上旬(予定) 申込期間:開催期間中随時(受付窓口まで) 時間:9:00～15:00 参加料:200円

施設開放

体育館 「スポーツを楽しむ日」 個人利用のため県立体育館を一般開放しています。気軽にスポーツをお楽しみください。

月	開放日
4月	5(火)・7(木)・12(火)・14(木)・19(火)・21(木)・26(火)・28(木)
5月	10(火)・12(木)・17(火)・19(木)・24(火)・26(木)・31(火)
6月	2(木)・9(木)・14(火)・16(木)・21(火)・30(木)
7月	12(火)・14(木)・19(火)・21(木)・26(火)・28(木)
8月	2(火)・4(木)・9(火)・18(木)・23(火)・25(木)・30(火)
9月	1(木)・6(火)・8(木)・13(火)・15(木)・20(火)・29(木)
使用料	小・中学生 50円 高校・大学生 110円 一般 230円

時間帯	
【火曜日】	10時～13時、14時～17時 17時～20時
【木曜日】	17時～20時
活動種目	
・バスケットボール ・バドミントン ・ウエイトトレーニング	・ジョギング ・ミニテニス ・卓球 など

(小・中学生の方々は保護者の同伴がない場合には、19時までのご利用とさせていただきます。) (入場の際は、内履きをご持参ください。)

武道館 **大道場一般開放** 武道館大道場が個人利用できます。ウォーキングや体操の他、バドミントン・ミニテニスの用具も準備しています。

開放日 土日祝を除く平日(貸館状況により利用できない日があります) 時間 9:00～16:00

こまちスタジアム **県民開放日** 県内在住の方 抽選

県民のみなさまに、県立野球場(こまちスタジアム)の利用機会を提供(開放)し、生涯スポーツの推進を図ります。

日時:6月～10月の指定日 申込期間:4月中旬頃～ 応募方法や詳細については、向浜スポーツゾーン総合事務所までお問い合わせください。

向浜スポーツゾーン **向浜子どもスタンプラリー** どなたでも(スタンプラリーは中学生まで) 当日

県立総合プール・県立野球場・県立武道館を会場に様々なスポーツ体験とスタンプラリーを行います。お子様と気軽に体を動かしましょう。

日時:5月5日(火・祝) 時間:10:00～16:00 参加料:無料

無料開放

5月5日(木・祝) (こどもの日)	「向浜子どもスタンプラリー」	10:00～16:00	県立総合プール 県立武道館 こまちスタジアム(県立野球場)
	「こどもの日」 施設無料開放	10:00～17:00	県立総合プール
		10:00～16:00	県立体育館
8月29日(月) (県民の日)	「県の日」 施設無料開放	9:00～17:00	県立中央公園 ※制限有
		10:00～17:00	県立総合プール
		10:00～16:00	県立体育館
		9:00～17:00	向浜運動広場(テニスコート) 県立中央公園 ※制限有

松竹大歌舞伎

秋田で本格的な歌舞伎を鑑賞いただけるチャンスです。

出演は、気品のある立女形(たておやま)の役を丈高く演じる当代での最有力者のひとりである中村時蔵と、当館で襲名披露公演を行った実力派尾上松緑。演目は、「鳴神(なるかみ)」「文売り(ふみうり)」「三社祭(さんじゃまつり)」、歌舞伎俳優が解説する「歌舞伎の見方」など、初めて鑑賞される方にも楽しんでいただける充実した内容です。

日時 平成28年7月11日(月) **昼の部** 開場 12:45 開演 13:30 **夜の部** 開場 17:15 開演 18:00 **会場** 秋田県民会館 大ホール

演目 ① 歌舞伎の見方 ② 歌舞伎十八番の内 鳴神 ③ 文売り・三社祭

出演 中村時蔵 尾上松緑 坂東亀壽 中村梅枝 中村萬太郎

その他 チケットの販売日、料金などは、秋田県民会館にお問合せください。



歌舞伎プレセミナー in 秋田県民会館

昨年も大好評をいただいた「歌舞伎プレセミナー」。本年は役者が演じる舞台を会場に実施します。

講師は、もちろん葛西聖司(かさいせいじ)氏。元NHKアナウンサーとして、様々な番組を担当。現在は、その経験や日本伝統芸能に精通した知識を活かし、歌舞伎など古典芸能の解説や講演や大学での教壇にも立つなど幅広く活躍中。今回は、7月11日(月)に開催される「松竹大歌舞伎」と同じ舞台で、葛西先生から歌舞伎の楽しいお話を聞いて勉強しましょう。

日時 平成28年6月18日(土) **会場** 秋田県民会館 大ホール **講師** 葛西 聖司 (元NHKエグゼクティブアナウンサー)

その他 チケットの販売日、料金などは、秋田県民会館にお問合せください。

問い合わせ先

県立中央公園 【中央】018-886-4141
秋田市雄和椿川字駒坂台4-1

フィールドアスレチックアスレブリッジが新しくなりました！アスレチックの開園情報を随時ブログにアップしています。皆さまのご来園お待ちしております。



県民会館 【県民】018-834-5055
秋田市千秋明德町2-52

秋田駅から徒歩10分。交通の便がよく、千秋公園の豊かな自然に囲まれた静かな環境です。県内最大級の収容人数を誇り、各種大会やコンサート、舞踊や音楽の発表の場として、みなさまにご利用いただいております。



県立体育館 【県体】018-862-3782
秋田市八橋運動公園1-12

ニュースポーツ用具を貸出しています。地域や仲間同士のレクリエーションにどうぞ。(グラウンドゴルフ・ユニホック・インディアカ・ペタンク・ユニカールなど)



県立武道館 【武道】018-862-6651
秋田市新屋町字砂奴寄2-2

放課後から参加できる初心者教室は、これから武道を始めたいお子様におすすめです。大道場や小道場は武道やスポーツの他、多目的な利用も可能です。



向浜スポーツゾーン総合事務所

県立総合プール

平日の日中に、水中ウォーキングを楽しむ方々が増えています。夜8時30分まで営業(日曜・祝日除く)。仕事帰りに、泳ぐもよし、ウォーキングするもよし。



県立向浜運動広場

テニスコートは、夜9時30分まで利用できます。お仕事帰りに、いかがですか。四面野球場は、夜だけでなく早朝(5時)も利用できます。早朝野球に、どうぞ。



県立野球場 こまちスタジアム

全国規模の大会やプロ野球公式戦が開催できる、県内最大の本格的な野球場です。県民開放日をはじめ公社主催イベントに是非ご参加ください。



MAP

