

# みんなのスポーツ vol.67

秋田県総合公社主催事業広報誌

## 各施設で開催される事業・教室

### 県立体育館

#### 健康応援教室

一般

基本的な筋力トレーニングや健康体操などを行うことで、体力の向上、健康増進及び生涯スポーツの推進を図ります。  
(本教室は、秋田県スポーツ科学センターの「あきた元気アップ円熟塾」の円熟体操のプログラムをベースに、当体育館が開催します。)

開催日 10/2・23・30、11/13・27、12/11・25、1/15・22、2/19・26、3/12・19  
 申込 随時  
 時間 13:30～14:45  
 参加料 1回一般230円  
 定員 約150名(※参加状況により、定員を増やす場合があります)  
 指導者 県スポーツ科学センター職員、秋田大学医学系研究科 久米 裕 先生  
 エアロビクインストラクター等、県立体育館事務所スタッフ



●「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  |
|-----|--|
| 10月 | 3(火)・5(木)・17(火)・31(火)                        |
| 11月 | 7(火)・9(木)・14(火)・16(木)・21(火)・28(火)・30(木)      |
| 12月 | 5(火)・7(木)・12(火)・14(木)・19(火)・21(木)・26(火)      |
| 1月  | 4(木)・9(火)・11(木)・16(火)・18(木)・23(火)・30(火)      |
| 2月  | 1(木)・6(火)・8(木)・13(火)・15(木)・20(火)・22(木)・27(火) |
| 3月  | 1(木)・6(火)・8(木)・13(火)・20(火)・22(木)             |
| 使用料 | 小・中学生 50円 高校・大学生 110円 一般 230円                |

(保護者の同伴がない小・中学生は、19時までのご利用とさせていただきます。)

| 時 間 帯                               |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 【火曜日】                               | 10時～13時、14時～17時<br>17時～20時 |
| 【木曜日】                               | 17時～20時                    |
| 活 動 種 目                             |                            |
| ・バスケットボール<br>・バドミントン<br>・ウエイトトレーニング | ・ジョギング<br>・ミニテニス<br>・卓球 など |

(入場の際は、内履きをご持参ください。)

### 総合射撃場

#### ビームライフル・ビームピストルが体験できます!

県立総合射撃場では、許可等が必要なライフル射撃のほか、誰でもできるビームライフル・ビームピストルを体験することができます。ビームライフル、ビームピストルは、安全で所持許可のいらない光線銃で男女、年齢を問わず、親子いっしょに楽しむこともできるスポーツで、国体正式種目にもなっています。

受付時間 9:00～16:00  
 休 場 日 毎週月曜日、年末年始  
 指導対象者 小学生以上  
 料 金 等 射撃場利用料金  
 (小学生は保険料35円のみ)

お問 合 せ  
 秋田県立総合射撃場  
 由利本荘市岩城  
 道川字新田沢43  
 ☎0184-73-3900



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。





# 武道館

## 通年剣道教室

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 目黒 大作 (秋田県剣道連盟会長 範士八段) 他2名

初級

年長児以上  
17:30~18:45

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るお子さんにもオススメです。

上級

16歳以上  
19:00~20:30

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。



## 初心者柔道教室 (後期)

幼児(年長)~中学生

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 10月5日~10月31日(火・木)  
 申込期間 9月4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 松橋健作(秋田県柔道連盟 講道館柔道八段)



## フラダンス教室 (後期)

16歳以上

5日間の短期教室で、楽しく1曲マスターします。スカートの貸し出しもありますので、初心者さんも気軽に参加出来ます。

開催時期 12月5日~12月19日(火・木)  
 申込期間 11月6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



## 太極拳教室 (後期)

16歳以上

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 11月2日~12月7日(木)  
 申込期間 10月2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)



## 書道教室

小学生以上

基本的な筆使いから古典の臨書、実用書まで個々の指導で無理なく上達できます。

開催時期 10月4日~11月22日(水)  
 申込期間 9月4日(火)から  
 時間 13:00~14:30  
 回数 全8回  
 参加料 3,500円  
 定員 20名  
 講師 黒木天簫(てんしょう) (魁展無鑑査)



## 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

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。

開催時期 12月6日~1月17日(水)  
 申込期間 11月6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 15組  
 講師 中川典子 (ロイヤルセラピスト協会認定講師)



## 親子スポーツチャンバラ教室 (後期)

幼児~小学生と保護者

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 12月23日~1月11日  
 申込期間 11月20日(月)から  
 時間 10:00~11:30  
 回数 全6回  
 参加料 1組3,500円 (お子様1人追加につき+1,000円)  
 定員 20組  
 講師 工藤佐八 (秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



## 初心者少林寺拳法教室

幼児(年長)~一般

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 12月5日~12月26日  
 申込期間 11月6日(月)から  
 時間 17:30~19:00  
 回数 全6回  
 参加料 3,500円  
 定員 20人  
 講師 保坂はるみ(大拳士六段)



## ●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<br>(貸館状況により利用できない日があります) |
| 使用料 | 小・中学生 110円 高校生 140円<br>一般 250円    |
| 時間  | 9:00 ~ 16:00                      |



# スケート場

## NEW 大人のためのスケート教室

16才以上で初級程度の方  
※詳しくは  
お問い合わせください

スケートの基礎から学び、技術向上を目指して練習しましょう。

時間 10:30~11:30  
回数 各1回  
定員 各10名  
参加料 各1,500円  
講師 秋田県立スケート場スタッフ(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)



|      | 12月・1月      | 2月・3月      |
|------|-------------|------------|
| 開催時期 | ①12月21日(木)  | ③2月15日(木)  |
|      | ②1月18日(木)   | ④3月15日(木)  |
| 申込期間 | 11月21日(火)から | 1月16日(火)から |

## スケート初心者個人レッスン

16歳以上で  
スケート未経験  
~初心者の方

スケートをしてみたいけど、はじめに何をどうしたらよいか分からない…  
という方向けに、スケートの手ほどきをいたします。

時間 13:00~14:00  
回数 各1回  
定員 1人または1グループ※1グループは5名まで  
参加料 各1,000円※滑走料、貸靴料別途  
講師 秋田県立スケート場スタッフ  
(公益財団法人  
日本スケート連盟公認指導員)



|      | 11月・12月    | 1月          | 2月・3月      |
|------|------------|-------------|------------|
| 開催時期 | ①11月24日(金) | ④1月19日(金)   | ⑥2月9日(金)   |
|      | ②12月1日(金)  |             | ⑦2月23日(金)  |
|      | ③12月15日(金) | ⑤1月26日(金)   | ⑧3月9日(金)   |
| 申込期間 | 11月1日(水)から | 12月20日(水)から | 1月19日(金)から |

## 放課後スケートクラブ

年中児~小学生

冬ならではのスポーツを楽しみながら、安全に滑るための基本技術を身につけましょう。

開催時期 ①11月16日~1月25日(木)  
②2月1日~3月22日(木)  
申込期間 ①10月23日(月)  
②継続1月13日まで 新規1月17日(水)から  
時間 16:30~17:30  
回数 各8回  
定員 各30名  
参加料 各7,200円  
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)



## キッズスケート教室

年中児、年長児

幼少期からスケートに親しみ、楽しく安全に滑る基本技術を身につけましょう。

開催時期 ①11月11日~1月27日(土)  
②2月3日~3月24日(土)  
申込期間 ①10月25日(水)  
②継続1月13日まで 新規1月18日(木)から  
時間 10:00~11:00  
回数 各8回  
定員 各25名  
参加料 各7,200円  
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)

## ジュニアスケート教室

小中学生

スケートをより楽しみながら、安全に滑るための基本技術を身につけ、いろいろな滑りに挑戦してみましょう。

開催時期 ①11月11日~1月27日(土)  
②2月3日~3月24日(土)  
申込期間 ①10月25日(水)  
②継続1月13日まで 新規1月18日(木)から  
時間 11:15~12:15  
回数 各8回  
定員 各30名  
参加料 各7,200円  
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)



## ステップアップスケート教室

小学生以上  
※条件あり

一定レベル以上のスケーティング技術をもった方が対象です。

開催時期 ①11月11日~1月27日(土)  
②2月3日~3月24日(土)  
申込期間 ①10月23日(月)  
②継続1月13日まで 新規1月17日(水)から  
時間 12:40~13:50  
回数 各8回  
定員 各30名  
参加料 小中7,600円/高大10,000円/一般11,500円  
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)

## スケート初心者教室

5歳以上の  
スケート初心者

スケートの基本的な技術指導を行い、スケートの楽しさを味わっていただきます。

開催時期 日曜日(当日スケート場にて受け付け)  
時間 14:00~14:45

定員 各30名  
参加料 無料(※滑走料、貸靴料別途)  
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員他  
(秋田県スケート連盟普及部所属)





# スケート場

## 冬休みスケート教室 (10:00コース/11:15コース)

年中児～中学生

3日連続で行う、短期集中型の教室です。1回目2回目ともそれぞれ10:00～、11:15～の2コース。ご都合に合うコースをお選びください。

開催時期 ①12月26日(火)～12月28日(木)  
②1月9日(火)～1月11日(木)  
申込期間 ①②11月27日(月)から  
時 間 10:00～11:00 / 11:15～12:15  
回 数 各3回  
定 員 各25名  
参 加 料 各2,700円  
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)

## 親子スケート教室

年中児～中学生までの  
子どもとその保護者

親子で仲良くスケートを楽しめる教室です。3日連続で行います。

開催時期 12月26日(火)～12月28日(木)  
申込期間 11月27日(月)から  
時 間 12:45～13:45  
回 数 1回  
定 員 10組  
参 加 料 幼小中2,700円/一般4,200円  
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)



## 親子で遊ぼうスケート体験

3、4歳でスケート  
未経験の幼児と  
その保護者

小さなお子様にとって、氷の上は未知の世界。まずはリンクで楽しく遊びましょう。

時 間 16:00～16:45  
回 数 各1回  
定 員 各5組  
参 加 料 各2,000円  
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)



|      | 11月・12月    | 1月          | 2月・3月      |
|------|------------|-------------|------------|
| 開催時期 | ①11月24日(金) | ④1月19日(金)   | ⑥2月9日(金)   |
|      | ②12月1日(金)  |             | ⑦2月23日(金)  |
|      | ③12月15日(金) | ⑤1月26日(金)   | ⑧3月9日(金)   |
| 申込期間 | 11月1日(水)から | 12月20日(水)から | 1月19日(金)から |

## チャレンジスケート教室

年中児～中学生

ウィンタースポーツにもいろいろあるけど冬に一度はスケートを！未経験者から上級者まで対応いたします。

時 間 14:00～15:00  
回 数 各1回  
定 員 各25名  
参 加 料 各1,000円  
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員・準指導員  
(秋田県スケート連盟普及部所属)

|      | 11月・12月     | 1月          | 2月・3月      |
|------|-------------|-------------|------------|
| 開催時期 | ①11月11日(土)  | ④1月20日(土)   | ⑤2月3日(土)   |
|      | ②11月25日(土)  |             | ⑥2月17日(土)  |
|      | ③12月23日(土)  |             | ⑦3月10日(土)  |
| 申込期間 | 10月24日(火)から | 12月19日(火)から | 1月16日(火)から |

# 総合プール

## エンジョイ水中運動教室

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 12:45～14:15  
参 加 料 1回1,000円(定期券750円)  
定 員 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

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 13:30～14:30  
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



## NCAボディ コンディショニング

16歳以上

硬くなった筋肉を柔らかくし、正しく動かす練習をします。この方法で全身の筋肉を整え「動かしやすい身体」づくりをします。

開催時期 ①10月24日(火)～12月26日(火)②1月9日(火)～3月27日(火)  
申込期間 ①9月25日(月)から②12月11日(月)から  
時 間 18:30～20:00  
回 数 各10回  
参 加 料 各8,000円  
定 員 各20名  
講 師 健康運動指導士 NCA認定コンディショニングトレーナー

## 総合プール施設探検ツアー

不問

普段は見られない機械室や天井裏、10mの飛び込み台などを探検に行こう！

開催日 1月28日(日)  
時 間 10:00～12:00  
参 加 料 無料





# スポーツ交流大会

体育館

## 平成29年度キッズフットサル交流大会 —スギっ子CUP—

小学3年生以下

フットサルを通じて、基礎体力の向上とルールを学びながら参加者の交流を図ります。

場 所 県立体育館 大体育場

日 時 1月8日(月・祝)成人の日

### 募 集 要 項

申込期間：12月4日(月)から 大会参加費：1チーム 4,000円  
参加資格：小学3年生以下 宛 先：☒ kentai@akisouko.com  
定 員：24チーム



体育館

## 【ニュースポーツ交流大会】ミニテニス大会

一般

ニュースポーツの普及・振興と、健康・体力づくりや参加者の親睦を深めます。

場 所 県立体育館 大体育場、小体育場

日 時 2月10日(土)

### 募 集 要 項

申込期間：1月4日(木)から 大会参加費：1組 2,000円  
参加資格：一般男女 宛 先：FAX 018-862-5801  
定 員：95組



中央公園

## 第30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

ミニバスケットボールを通じて、青少年の健全育成と親睦を図ります。

場 所 県営トレーニングセンター(アリーナ)

日 時 平成30年3月24日(土)・25日(日) 9:00 ~ 17:00

### 募 集 要 項

申込期間：1月15日(月)~1月31日(水)  
参加資格：秋田県内の小学生(女子)チーム  
定 員：12チーム  
大会参加費：1チーム 5,000円



中央公園

## 第2回SKY-Dリーグ交流会 (U-10)

小学4年生以下  
(U-10)

少年サッカーを通じて、ルールを学ぶとともに基礎体力の向上と世代交流の推進を図ります。

場 所 県立中央公園 スカイドーム

日 時 平成30年3月24日(土) 9:30 ~ 15:30

### 募 集 要 項

申込期間：2月13日(火)~3月2日(金)  
参加資格：秋田県内の小学生4年生以下(U-10)チーム  
定 員：6チーム  
大会参加費：1チーム 4,000円





# 施設無料開放

## 「体育の日」施設無料開放 10月9日(祝日)

|                          |               |  |              |
|--------------------------|---------------|--|--------------|
| 総合プール                    | 10:00 ~ 16:45 | 向浜運動広場   | 9:00 ~ 17:00 |
| 県立体育館                    | 10:00 ~ 16:00 | 県立中央公園   | 9:00 ~ 17:00 |
| 武道館(柔道場・近的弓道場・遠的弓道場・相撲場) | 9:00 ~ 17:00  | (県営野球場・野球広場・テニスコート・スカイドーム・アリーナは、事前の予約が必要、最大4時間までご利用可能) |              |

## イベント

スケート場

### 「スケート・サービスデー」

みんなにスケートを楽しんでもらうために、今シーズンのオープンと営業終了日に合わせ小中学生滑走料無料のサービスデーを開催します。

「オープンサービスデー」 10月21日(土) 9:30~19:00

「ファイナルサービスデー」 3月25日(日) 9:30~19:00

スケート場

### 「クリスマス・フェスティバル」

12月24日(日) 9:30~19:00

スケートを楽しみながら皆様に参加していただける、各種イベントを用意して皆様のご来場をお待ちしています。小中学生滑走料無料。



## 平成29年度 第12回秋田県武道まつり —新春武道演武会—

■1月8日(祝日) 9:00 ~ 12:50 ■入場無料

県内武道連盟などによる演武や練習風景の披露、武道体験教室新春稽古会などが行われます。





# みんなのカルチャー vol.67

秋田県総合公社主催事業広報誌

## 秋田県総合公社 県民会館閉館記念公演 ミュージカル「未来へのバトン」

秋田県民会館の閉館記念事業として、県内の郷土芸能・吹奏楽・劇団わらび座・県民による合唱団が共演し、「秋田わがまち、心のふるさと」をテーマに秋田の文化の素晴らしさをストーリーとして展開します。

**開催日**：平成30年3月17日(土)

**時間**：午後2時30分から午後5時 ※予定

※チケット発売日等の詳細につきましては、後日発表いたします。



## 県民会館 ピアノマラソン2017

県民会館所有の名器「スタインウェイ」を参加者がリレー方式で演奏します。入場無料です。

**開催日**：平成29年10月29日(日)

**時間**：午前11時～午後3時30分

**会場**：秋田県民会館 大ホール ※演奏者の募集は、9月17日で終了となりました。



## カルチャーフェスタ2017「ジョイナス秋の文化祭」

ジョイナスで活動されている生涯学習活動団体の作品展示会。これから生涯学習始められる方、必見です。



**開催日**：平成29年11月9日(木)10日(金)

**時間**：午前10時～午後4時30分

**会場**：秋田県民会館ジョイナス1階 研修室1・2

## Music Festa2017「ジョイナス音まつり」

練習室で音楽活動している団体によるステージ演奏です。



**開催日**：平成29年11月12日(日)

**時間**：午前10時～午後4時

**会場**：秋田県民会館ジョイナス2階 小ホール

## 初めての陶芸

陶芸の基本技術を学び、作品制作します。自分だけの器やマグカップなどをつくりましょう。



**開催日**：平成29年10月29日(日)

**時間**：午前10時～正午

**会場**：秋田県民会館ジョイナス

**講師**：安藤るり子氏

## シュガークラフト教室

身近な砂糖を材料にして製作する工芸教室。完成まで講師が親切に指導します。



**開催日**：平成29年11月25日(土)

**会場**：秋田県民会館ジョイナス

**講師**：岩淵加代子氏

※開催時間等詳細は後日発表

## バルーンアート教室

長い風船をねじってまげて、いろいろな物をつくらう。大人も子供もみんなで楽しめる教室です。



**開催日**：平成29年12月9日(土)

**会場**：秋田県民会館ジョイナス

**講師**：秋田ハタハタ団

※開催時間等詳細は後日発表

## クレイクラフト教室

軽量粘土を用いた工芸教室。親子で製作してもOK! 工芸に親しむ体験をしてみませんか。



**開催日**：平成29年12月16日(土)

**会場**：秋田県民会館ジョイナス

**講師**：岩淵加代子氏

※開催時間等詳細は後日発表



## 問い合わせ先

### 県立総合プール ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂奴寄4-6



平日の日中に、水中ウォーキングを楽しむ方が増えています。夜8時まで営業(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。



### 県立スケート場 ☎018-863-1241

秋田市新屋町字砂奴寄2-2



冬期間の体力作りやレクリエーションにピッタリ。初心者向けから上級者向けまで各種教室も充実。平日は夜8時まで営業。屋内で雪遊びができる広場もあります(12月上旬～3月上旬・利用無料)



### 県立体育館 ☎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 ☎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オススメです。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。



### 県民会館(ジョイナス) ☎018-834-5055

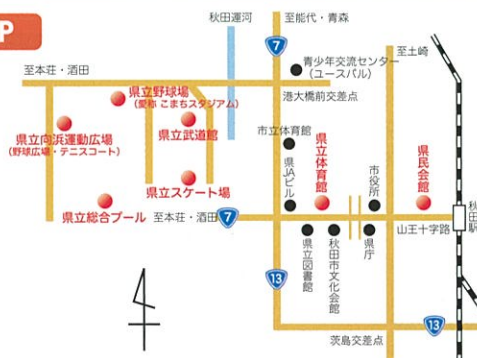
秋田市千秋明徳町2-52



秋田駅から徒歩10分、千秋公園の豊かな自然に囲まれた静かな環境です。各種余暇活動や、研修・会議の会場としてご利用いただけます。夜11時まで営業、月曜休館。



#### MAP



### 県立中央公園 ☎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の開園情報をフェイスブックにて随時更新しております。トレーニングルームは21時まで毎日ご利用可能！多数のご来園お待ちしております。



#### MAP



### 秋田県立総合射撃場 ☎018-473-3900

由利本荘市岩城道川字新田沢43



ビームライフル・ピストルは実弾にかえて赤外線を発射する射撃ですので安全、かつ特別な許可等は必要ありません。平日の月曜、年末年始、大会実施日休場。



#### MAP

