

みんなのスポーツ vol.75

秋田県総合公社自主事業広報誌

天井改修等による施設閉場のお知らせ

県立中央公園(県営屋根付きグラウンド(スカイドーム))閉場期間 …… 令和3年4月1日～12月31日(予定)

県立体育館(全館)閉場期間 ……施設の不具合により、当面の間利用を見合わせております。

※掲載している教室や大会等の内容に変更が生じる場合があります。その他、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。

県立総合射撃場

射撃体験教室

小学4年生以上

初めての方、大歓迎。

子どもから大人までビームライフルによる射撃体験ができます。

ライフル射撃協会在籍のスタッフが、構え方や狙い方など基本的な操作について説明します。

開催日 ①10月16日(土) ②11月13日(土) ③12月11日(土)
④1月8日(土) ⑤2月5日(土) ⑥3月5日(土)

申込 開催日前日まで ☎0184-73-3900

時間 ①9:00～10:00 ②10:00～11:00 ③11:00～12:00
いずれかの1時間

参加料 中学：110円、高校・大学：160円、一般：220円
(別途保険料35円)

定員 各時限5名まで

指導者 射撃場スタッフ 渋谷 志(日本スポーツ協会公認B級コーチ)



ランクリスト記録会

小学5年生以上

ビームライフルで20発の自己記録合計得点を記録し、射撃場内及びHPIに男女別、小・中・高・一般別にランキング形式で掲示します。

記録は1日1回まで、期間中は何度でも記録の更新が可能です。年末には各クラスランキング上位者5名ずつで、ベストランキングマッチを開催します。

開催日 9月から12月中旬までの開場日

申込 当日でも可 ☎0184-73-3900

時間 ①9:00～12:00 ②13:00～16:00

回数 1日1回まで

参加料 記録1回200円

※射撃場利用料及び保険料は別途かかります。
記録には射撃場スタッフが立ち会います。



狩猟技術訓練施設

見学無料です。お気軽においでください。



開場期間 3月1日～11月30日

水曜日(午前中のみ) 9:00～12:00

土・日・祝日 9:00～12:00/13:00～15:00

※強風や大雨、降雪により閉場となる場合があります。



あなたの笑顔をサポートします!

一般財団法人 秋田県総合公社

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

〒010-1623

秋田市新屋町字砂奴寄4-6

秋田県総合公社



県立武道館

幼児教室（後期）

1歳～3歳くらいの
幼児と保護者

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。

1時間の教室終了後、当社管理栄養士による栄養相談も実施します。

開催時期 10月6日・13日・20日・27日・11月10日・17日 水曜日開催
 申込期間 9月3日(金)から
 時 間 10:30～12:00
 回 数 全6回
 参加料 3,560円
 定 員 17組
 講 師 中川 典子
 (ベビーサロン『福福』講師)



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 12月4日、18日、27日、1月6日、7日、8日
 申込期間 11月4日(木)から
 時 間 10:00～11:30
 回 数 全6回
 参加料 親子1組3,560円
 (お子様1人追加につき +1,020円)
 定 員 20組
 講 師 工藤 祐八(秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



健康応援教室

一般

基本的な筋力トレーニングやストレッチなどを行うことで、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。

開催時期 10月11日、11月8日、12月13日、1月24日、2月14日・28日
 月曜日開催
 申込期間 随時
 時 間 13:30～15:00
 参加料 1回250円
 定 員 約100名
 講 師 公社社員、エアロビクインストラクター他



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 9月30日、10月7日・14日・21日・28日 木曜日開催
 申込期間 8月31日(火)から
 時 間 10:00～11:30
 回 数 全5回
 参加料 3,360円
 定 員 20名
 講 師 菅原 江美子
 (日本武術太極拳連盟3段)



初心者武道教室 合気道

小学生以上

力を使わず体捌きから生まれる技により、互いに切磋琢磨して心身の鍛錬と自身の身を守るための護身術を学びます。

開催時期 10月1日・8日・15日・22日・29日 金曜日開催
 申込期間 8月27日(金)から
 時 間 18:00～19:00
 回 数 全5回
 参加料 3,360円
 定 員 20名
 講 師 千葉 孝二
 (六段、秋田県合気道連盟 副会長)



【初級】通年剣道教室

年長児以上

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。

開催時期 毎週水曜日
 申込期間 随時
 時 間 17:45～19:00
 回 数 全21回
 参加料 事務所にお問い合わせください。
 定 員 30名
 講 師 範士八段 目黒 大作
 (秋田県剣道連盟会長) 他2名



●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)
使用料	小・中学生 120円 高校生 150円 一般 250円
時 間	9:00～16:00

【上級】通年剣道教室

16歳以上

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、中断していて再開される方など様々ですが共に稽古をしています。

開催時期 毎週水曜日
 申込期間 随時
 時 間 19:00～20:30
 回 数 全21回
 参加料 事務所にお問い合わせください。
 定 員 40名
 講 師 範士八段 目黒 大作
 (秋田県剣道連盟会長) 他2名



シニアトレーニング

一般

筋力低下しやすい下肢を中心としたストレッチや筋トレのほか、頭を使いながらの運動を行い、元気な体作りを目指します。

開催時期 【水曜日開催】 第3期 10月13日～12月22日
第4期 1月12日～3月23日

申込期間 【第3期】9月22日～
【第4期】12月22日～
※前回参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 13:30～14:20
回数 各期8回
参加料 各期1,600円
定員 40名
指導者 公社社員



シニアエアロ

一般

音楽に合わせた簡単なステップで全身を動かします。シニアトレーニング後の有酸素運動としてはもちろん、シニアエアロだけの参加も可能です。

開催時期 【水曜日開催】 第3期 10月13日～12月22日
第4期 1月12日～3月23日

申込期間 【第3期】9月22日～
【第4期】12月22日～
※前回参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 14:30～15:00
回数 各期8回
参加料 各期800円
定員 35名
指導者 三浦 麻衣子(健康運動指導士)

シニアヨガ

一般

ヨガの基本的な動きを行うことで、心身ともにリラックス効果が得られます。シニアトレーニング後の有酸素運動としてはもちろん、シニアヨガだけの参加も可能です。

開催時期 【水曜日開催】 第3期 10月13日～12月22日
第4期 1月12日～3月23日

申込期間 【第3期】9月22日～
【第4期】12月22日～
※前回参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 14:30～15:00
回数 各期8回
参加料 各期800円
定員 15名
指導者 三浦 みつ枝(タイ式ヨガルーシーダットン インストラクター)

「シニアトレーニング」に、「シニアエアロ」または「シニアヨガ」を組み合わせるとより効果的です。
※どれか1つの参加も可能です。



アクティブクラブ・キッズ

年中児・年長児

神経系の発達著しいこの時期に、遊びの要素が含まれた様々な運動を経験することで、体と心の調和がとれた成長に役立ちます。

開催時期 【水曜日開催】 第2期 10月13日～12月22日
第3期 1月12日～3月23日

申込期間 【第2期】9月22日～
【第3期】12月22日～
※前回参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 15:30～16:20
回数 各期8回
参加料 各期4,800円
定員 5名
指導者 公社社員(キッズコーディネーショントレーナー)

アクティブクラブ・ジュニア

小学1～2年生

運動能力の基礎が出来上がるこの時期に、多種多様な運動を経験することで、スポーツに必要な基本能力を高めます。

開催時期 【水曜日開催】 第2期 10月13日～12月22日
第3期 1月12日～3月23日

申込期間 【第2期】9月22日～
【第3期】12月22日～
※前回参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 16:50～17:50
回数 各期8回
参加料 各期5,200円
定員 10名
指導者 公社社員(キッズコーディネーショントレーナー)

県立体育館

ノルディックウォーキング

小学生以上
※身長制限あり

専用のポールを使って歩きます。全身の90%の筋肉を使うため、通常のウォーキングに比べ、高い運動効果が期待できます。

参加者用のポールを用意しておりますので、お気軽にご参加ください。

開催時期 ・10月9日(土)【申込期間：9月21日(火)～】
・11月7日(日)【申込期間：10月18日(月)～】
・12月5日(日)【申込期間：11月15日(月)～】

時間 10:00～11:30
参加料 各回500円
定員 15名
指導者 公社社員

(特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)



頭と体の健康トレーニング教室

65歳以上で次の3つに該当する方
○1人で教室に通える
○要介護認定を受けていない
○主治医より運動制限を受けていない

冬期間の運動不足解消と豊かな日常生活の実現に向け、定期的に頭と体を動かし心身の機能を効率的に上げることで健康増進に役立ちます。

開催時期 (月3回/木曜日)12月2日、9日、16日、1月6日、13日、27日、
2月3日、10日、17日、3月3日、10日、17日

申込期間 10月20日(水)～11月25日(木)

時間 13:30～15:00
回数 12回
参加料 4,000円(4ヵ月分)
定員 20名
指導者 公社社員(コグニサイズ実践者研修修了者)



※詳しくはホームページにある開催要項をご覧ください。

県立スケート場

キッズスケート教室

年中児、年長児

幼少期より、楽しく安全にスケート滑走ができるよう基本技術を身につけます。

開催時期 前期 11月6日、13日、20日、27日、12月4日、11日
後期 1月15日、22日、29日、2月5日、12日、19日
土曜日開催

申込期間 前期 10月1日(金)～10月15日(金)
後期 12月6日(月)～12月20日(月)

時間 10:00～11:00
回数 前期6回 後期6回
定員 各25名
参加料 各期 5,500円
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



ジュニアスケート教室

小中学生

スケートを楽しみながら、安全に滑走するための基本技術を身につけ、体力の向上とスポーツ活動の推進を図ります。

開催時期 前期 11月6日、13日、20日、27日、12月4日、11日
後期 1月15日、22日、29日、2月5日、12日、19日
土曜日開催

申込期間 前期 10月1日(金)～10月15日(金)
後期 12月6日(月)～12月20日(月)

時間 11:30～12:30
回数 前期6回 後期6回
定員 各30名
参加料 各期 5,500円
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員

ステップアップスケート教室

小学生以上
※条件あり

スケートの基本技術習得後、さらなるレベル向上と生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 前期 11月6日、13日、20日、27日、12月4日、11日
後期 1月15日、22日、29日、2月5日、12日、19日
土曜日開催

申込期間 前期 10月1日(金)～10月15日(金)
後期 12月6日(月)～12月20日(月)

時間 13:30～14:45
回数 前期6回 後期6回
定員 各30名
参加料 各期 一般 9,000円 高大 7,800円 小中 6,000円
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



※参加条件：昨年度から継続して教室参加の方
過去に教室参加を認められた方

放課後スケートクラブ

年中児～小学生

平日夕方の放課後時間帯に幼児、児童のスケート活動の場を提供し、冬期間の体力向上を図ります。

開催時期 前期 11月2日、9日、16日、30日、12月7日、14日
後期 1月11日、18日、25日、2月1日、8日、15日
火曜日開催

申込期間 前期 10月1日(金)～10月12日(火)
後期 12月1日(水)～12月14日(火)

時間 16:45～17:45
回数 前期6回 後期6回
定員 各25名
参加料 各期 5,500円
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



冬休みスケート教室

年中児～中学生

楽しく安全にスケート滑走するための基本技術を身につけ、冬期における余暇の充実と体力の向上とスポーツの普及振興を図ります。

開催時期 前期 12月27日(月)～29日(水)
後期 1月5日(水)～7日(金)
申込期間 前期 11月22日(月)～12月6日(月)
後期 11月22日(月)～12月10日(金)

時間 ①10:00～11:00
②13:00～14:00

回数 各3回
定員 各25名
参加料 各2,750円
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



個人レッスン

3歳以上

幅広い世代にスケートを親しむ機会を提供するほか、上手に滑走するための基本を身につけ、エッジ操作や体重移動などの技術を習得します。

開催時期 不定期
時間 ※詳しい開催日時はお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

申込期間 ※詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

回数 各1回
定員 各1名
参加料 各2,550円 ※滑走・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

スケート初心者教室

5歳以上の
スケート初心者

来場者を対象にスケートの楽しさを感じながら、基本的な技術を指導し、スケートの普及振興を図ります。

開催時期 12月19日、1月16日、23日、30日、
2月6日、20日、27日 日曜日開催

申込期間 11月22日(月)～
※各回定員になり次第受付終了します。

時間 10:00～10:45
回数 各1回
定員 各20～30名 ※開催日による
参加料 500円 ※滑走、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



イベント

スケート場

「スケート・サービスデー」

「オープンサービスデー」

10月23日(土) 9:30~19:00

皆様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。

「ファイナルサービスデー」

令和4年3月21日(月・祝) 9:30~19:00

今シーズン営業終了日にも小中学生滑走料無料のサービスデーを開催します。



小・中学生
滑走料
無料

「クリスマス・フェスティバル」

12月19日(日) 9:30~19:00

スケートを楽しみながら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。



あきた芸術劇場「ミルハス」 開館プレイイベントワークショップ

あきた芸術劇場開館準備事務所



令和4年6月に開館するあきた芸術劇場「ミルハス」のプレイイベント。

参加料
無料

- 電話予約 (平日9:00~17:00)
- Web予約

横手

中学生以上

横手市民会館を会場にダンスワークショップを開催します。ダンスを通じて表現力やコミュニケーション力を学んでみませんか。

開催時期	11月21日(日)	講師	西根 千鶴
申込期間	10月中旬以降		(日本ジャズダンス芸術協会秋田県支部長)
時間	13:30~16:30	回数	1回
定員	15名		

能代

中学生以上

能代市文化会館を会場にダンスワークショップを開催します。ダンスを通じて表現力やコミュニケーション力を学んでみませんか。

開催時期	11月28日(日)	講師	西根 千鶴
申込期間	10月中旬以降		(日本ジャズダンス芸術協会秋田県支部長)
時間	13:30~16:30	回数	1回
定員	15名		

秋田

未就学児(3歳から5歳)とその保護者

今年オープンした秋田市文化創造館を会場に音楽ワークショップを開催します。親子で音楽に触れて楽しい時間を過ごしてみよう。

開催時期	11月28日(日)	講師	田口 諒也
申込期間	10月中旬以降		(音楽療法士)
時間	未定	回数	2回
定員	各15名		

中央公園

ふれあい親子クラブ2022「冬まつり」



スノーモービルそりや除雪ドーザーなどの乗車体験の他、楽しく遊べるレクリエーションを企画しております。

楽しく遊び、学べるイベントを開催し、冬の思い出づくりに寄与します。

日時 令和4年1月30日(日)
時間 10:00~15:00

入場無料



中央公園

第38回県立中央公園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して健全育成を図り、参加者及び保護者同士の親睦を深めます。

開催日 令和4年1月10日(月・祝)
申込 ☎018-886-3131
申込期間 11月29日(月)~12月17日(金)
時間 9:00~17:00
参加料 3,000円
定員 6チーム



第5回県立中央公園SKY-Dリーグ交流会(U10・U11)

小学校4・5年以下



少年サッカーを通して、青少年の健全育成と親睦を図ります。

開催日： 令和4年1月4日(火) 参加料： 4,000円
時間： 9:00 ~ 17:00 定員： U10・6チーム
参加資格： 秋田県サッカー協会 U11・6チーム
選抜による



みんなのカルチャー

vol.75

秋田県総合公社自主事業広報誌

県立武道館

書道教室 全6回

小学生～一般

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。

開催日：9月22日、10月6日、13日、20日、27日、11月10日
水曜日開催

申込期間：8月24日(火)から

時間：13:30～15:00

参加料：3,560円

定員：20名

会場：県立武道館

講師：黒木 天簫(てんしょう)
(魁展無鑑査)



フラダンス教室(後期) 全5回

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。

開催日：10月7日・14日・21日・28日、11月4日 木曜日開催

申込期間：9月7日(火)から

時間：13:00～14:00

参加料：3,360円

定員：20名

会場：県立武道館

講師：菊地 美栄子
他インストラクター
(フラハラウオメレアロハ代表)



ベビーマッサージ&サイン教室(後期) 全6回

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。

1時間の教室終了後、当社管理栄養士による栄養相談も実施します。

開催日：11月4日・11日・18日・25日・12月2日・9日 木曜日開催

申込期間：10月5日(火)から

時間：10:30～12:00

参加料：3,560円

定員：17組

会場：県立武道館

講師：中川 典子
(ベビサロン『福福』講師)



バルーンアート教室 全1回

小学4年生以上

身近な風船を使って色々な物を作りましょう。

開催日：12月から1月の土日のうち1日

申込期間：未定 決まり次第HPに掲載

時間：13:30～15:30

参加料：1,150円(材料費込)

定員：15名

会場：県立武道館

講師：秋田ハタハタ団
佐々木 講平



県立体育館

シュガークラフト教室 全1回

小学生以上

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：1月9日(日)

申込期間：12月6日(月)から

時間：13:30～15:30

参加料：2,500円(材料費込)

定員：10名

会場：県立体育館 会議室

講師：岩渕加代子

(シュガーアートサロン秋田代表)

※県立体育館は施設の不具合により、当面の間利用を見合わせておりますが、会議室はお使いいただけます。



県立中央公園

ガーデニングを楽しむ 全1回

子どもから大人まで

グリーンコーディネーター講師による草花や植物に関する講習会を行います。希望者は、講習会後に寄せ植え体験などができます。

開催日：11月7日(日)

申込：☎018-886-3131 またはメールフォーム

申込期間：後日事務所HPに掲載予定

時間：10:00～12:00

参加料：500円

定員：20名

会場：県立中央公園

講師：小野田セツ子



問い合わせ先

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。



県立体育館 ☎018-862-3782

秋田市八橋運動公園1-12



各種スポーツ大会・行事の主要会場として多くの県民に親しまれております。

※施設の不具合により、当面の間利用を見合わせております。



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、泳ぐもヨシ、ウォーキングするもヨシ。



県立中央公園 ☎018-886-4141

秋田市雄和椿川字駒坂台4-1



中央公園では、雪のある冬でもスカイドーム(屋根付きグラウンド)でのサッカーやソフトボール、グラウンドゴルフなどのスポーツが楽しめるほか、バスケットコートが4面とれるアリーナや陸上競技場の屋内練習場が利用できます。事務所にお問い合わせください。

※**県営屋根付きグラウンド(スカイドーム)**
閉場期間(天井改修工事による)
令和3年4月1日～令和3年12月31日(予定)



県立総合射撃場 ☎0184-73-3900 (狩猟技術訓練施設 ☎0184-74-3004)

由利本荘市岩城道川字新田沢43



【ライフル射撃場】

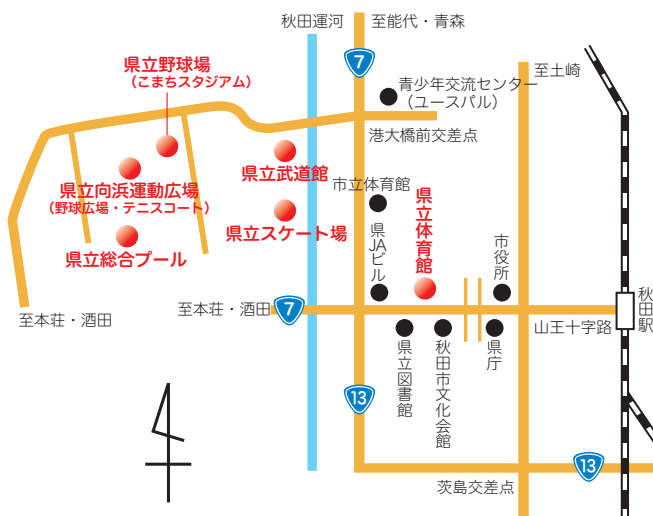
東北で唯一平日の日中でも射撃ができるライフル射撃場です。許可を必要とする銃による射撃のほか、誰でもできるビーム射撃を通じて射撃の面白さを体験してみませんか。射撃場スタッフが丁寧に指導します。



【狩猟技術訓練施設】(開場期間：3月1日～11月30日)

クレー射撃場が狩猟技術訓練施設としてリニューアルオープンしました。そびえたつグリーンに囲まれた、全国3例目の先進施設で狩猟の腕を磨きませんか。

MAP



MAP



MAP

