

みんなのスポーツ vol.77

秋田県総合公社自主事業広報誌

改修工事実施による施設閉場のお知らせ

県立体育館閉場期間 ……令和4年4月1日～令和5年1月31日(予定) 天井改修工事のため

※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。

施設無料開放

「スポーツの日」施設無料開放 10月10日(月・祝)

県立総合射撃場 射撃の楽しさを「スポーツの日・無料開放」を通じて体感してみませんか。 ※別途保険料40円がかかります。当日は、混む可能性がありますので、電話で予約をお願いします。	9:00～17:00 (受付16時まで)	県立総合プール 50M、25M、ダイビングプール、トレーニングルーム	10:00～16:45 (受付16時30分まで)
県立中央公園 ○予約が必要な施設(1団体4時間まで) ・投てき場・野球場・野球場・アリーナ・ハードコート ○個人利用可能施設 ・陸上競技場・補助陸上競技場・トレーニングルーム・フィールドアスレチック	9:00～17:00 (受付16時まで) ※フィールドアスレチックのみ9:30～16:00(受付15時まで)	県立向浜運動広場 テニスコート (事前予約制、1団体2コート・2時間まで)	9:00～17:00
		県立武道館 遠的弓道場、相撲場のみご利用可能。 予約不要です。	9:00～17:00

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事項について説明します。

開催時期 毎月第2土曜日午前中のみ
 参加料 中学：110円、高校・大学：160円、一般：220円
 (別途保険料40円がかかります)
 定員 各時限5名まで
 申込 ☎0184-73-3900

新春！家族対抗チーム射撃大会

ゲーム感覚でチャレンジできるご家族2人1組で競うチームライフル大会です。上位には賞状と記念品を贈呈します。

開催時期 令和5年1月上旬
 (後日HPに掲載)
 参加料 1チーム(2名)1,000円
 定員 20組(40名)
 申込 ☎0184-73-3900



出前体験教室

おおむね
小学4年生以上

体育館や公民館など、県内各所へチームライフルの用具一式とともに出張いたします。初心者大歓迎。

回数 年間5か所程度

※詳細は事務所(☎0184-73-3900)までお問い合わせください。



ランクリスト記録会

小学5年生以上

チームライフルで20発の合計得点を記録し、射撃場内及びHP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。

開催時期 9月から12月中旬までの開場日
 回数 1日1回まで
 参加料 記録1回200円※射撃場使用料及び保険料は別途
 がかかります。
 申込 当日でも可 ☎0184-73-3900



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
 ☎018-896-7100



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5日～11月16日 水曜日開催

申込期間 9月2日(金)から

時 間 10:30～11:30

回 数 全6回

参加料 3,600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17日、25日、26日、27日、1月6日、10日

申込期間 11月15日(火)から

時 間 10:00～11:30

回 数 全6回

参加料 親子1組3,600円
(お子様1人追加につき +1,100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3日・24日・31日・11月7日・28日・12月5日・12日

1月23日・30日・2月6日・3月6日・13日 月曜日開催

受付方法 当日受付

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



太極拳体幹運動教室（後期）

16歳以上

日頃、運動不足の方を対象に武術太極拳の動きを取り入れ、体幹を中心に運動し健康増進を図ることを目的とする教室。開始時間を夜にし、仕事を持っている方も参加しやすい教室です。

開催時期 11月10日～12月8日 木曜日開催

申込期間 10月7日(金)から

時 間 18:00～19:00

回 数 全5回

参加料 3,400円

定 員 12名

講 師 田村 ひとみ
(日本武術太極拳連盟3段・A級指導員)



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28日～12月2日 金曜日開催

申込期間 9月29日(木)から

時 間 18:00～19:00

回 数 全5回

参加料 3,400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の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19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



【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19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



初心者と太鼓教室

小学3年生～一般

和太鼓の演奏を学び、音・リズム・動きを五感で体感し、豊かな感性や表現力、創造性を育みましょう。

開催時期 10月12日～11月9日 水曜日開催

申込期間 9月8日(木)から

時 間 18:00～19:00

回 数 全5回

参加料 3,400円

定 員 9名

講 師 半田 圭子(日本太鼓財団3級公認指導員、
秋田県太鼓連盟太鼓音楽指導員)



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シのほか、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～12月
第4期 1月～3月

申込期間 【第3期】9月12日(月)～
【第4期】12月12日(月)～
※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 13:20～14:20
回数 各期8回
参加料 各期1,800円
定員 50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～12月
第4期 1月～3月

申込期間 【第3期】9月12日(月)～
【第4期】12月12日(月)～
※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 45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～12月
第4期 1月～3月

申込期間 【第3期】9月12日(月)～
【第4期】12月12日(月)～
※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!
※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

神経系の発達が著しいこの時期に、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 【火曜日開催】第3期 10月～12月
第4期 1月～3月

申込期間 【第3期】9月5日(月)～
【第4期】12月12日(月)～
※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 6名
指導者 公社社員(NESTAキッズコーディネーションインストラクター)



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 【火曜日開催】第3期 10月～12月
第4期 1月～3月

申込期間 【第3期】9月5日(月)～
【第4期】12月12日(月)～
※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(NESTAキッズコーディネーションインストラクター)



●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 一般	120円 250円	高校生 150円
時間	9:00～16:00		

県立体育館

ノルディックウォーキング

小学生以上
※身長140cm～
185cmの方

専用のポールを使って行うウォーキングです。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。

開催時期 10月5日(水)、10月25日(火)(※)、11月18日(金)

時間 10:00～12:00

申込期間 9月5日(月)～

回数 年間12回 10～11月はうち3回開催

参加料 各回500円

定員 各回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)

(※)10月25日(火)は千秋公園を集合、発着とした秋の特別企画を実施します。

詳細は県立体育館HP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12日、19日、26日、12月3日、10日、17日
後期 1月14日、21日、28日、2月4日、11日、18日 土曜日開催
申込期間 前期 10月10日(月)～10月31日(月)
後期 12月5日(月)～12月26日(月)
※定員になり次第受付終了
申込時間 メールフォーム
10:00～11:00
回数 前期6回 後期6回
参加料 各期 5,500円
定員 各25名
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12日、19日、26日、12月3日、10日、17日
後期 1月14日、21日、28日、2月4日、11日、18日 土曜日開催
申込期間 前期 10月10日(月)～10月31日(月)
後期 12月5日(月)～12月26日(月)
※定員になり次第受付終了
申込時間 メールフォーム
11:30～12:30
回数 前期6回 後期6回
参加料 各期 5,500円
定員 各30名
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12日、19日、26日、12月3日、10日、17日
後期 1月14日、21日、28日、2月4日、11日、18日 土曜日開催
申込期間 前期 10月10日(月)～10月31日(月)
後期 12月5日(月)～12月26日(月)
※定員になり次第受付終了
申込時間 メールフォーム
13:30～14:45
回数 前期6回 後期6回
参加料 各期 一般 9,000円 高大 7,800円 小中 6,000円
定員 各30名
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15日、22日、29日、12月6日、13日、20日
後期 1月17日、24日、31日、2月7日、14日、21日 火曜日開催
申込期間 前期 10月10日(月)～10月31日(月)
後期 12月5日(月)～12月26日(月)
※定員になり次第受付終了
申込時間 メールフォーム
16:45～17:45
回数 前期6回 後期6回
参加料 各期 5,500円
定員 各25名
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 (午前・午後)12月26日(月)～28日(水)
後期 (午前・午後)1月4日(水)～6日(金)
申込期間 前期 11月18日(金)～12月9日(金)
後期 11月18日(金)～12月15日(木)
※定員になり次第受付終了
申込時間 メールフォーム
(午前)10:00～11:00
(午後)13:00～14:00
回数 各3回
参加料 各2,750円
定員 各25名
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4日・11日・18日、1月22日・29日、2月5日 日曜日開催
申込期間 11月2日(水)～
※定員になり次第受付終了
申込時間 メールフォーム
10:00～11:00
回数 各1回
参加料 500円 ※滑走、貸靴料別途
定員 12月4日・11日・18日 各30名
1月22日・29日、2月5日 各20名
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歳以上の
スケート初心者

幅広い世代にスケートを楽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。

申込回数 各1回
参加料 2,550円 ※滑走、貸靴料別途
定員 各1名
講師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



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



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。

※現在、天井改修工事実施のため閉場しております。
閉場期間: 令和5年1月31日まで(予定)



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ほか、多目的な利用も可能です。



あきた芸術劇場ミルハス ☎018-838-5822

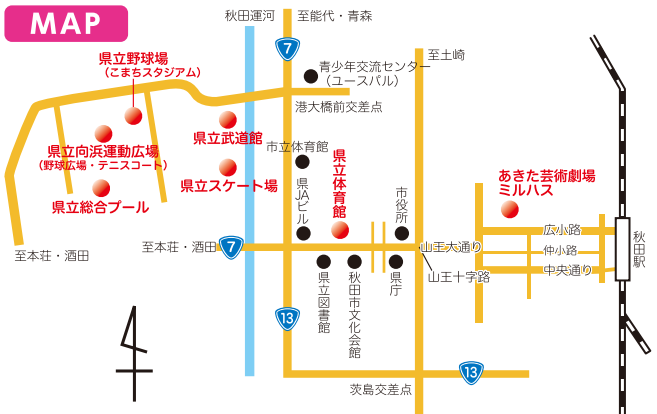
秋田市千秋明徳町2-52



6月に開館したあきた芸術劇場ミルハスは9月23日にグランドオープン!様々なコンサートやイベントがこれから開催されます。コンサートやイベントがない日でも気軽に立ち寄れる空間となっていますので、まだご来館されたことのない方は是非お越しください。



MAP



県立中央公園 ☎018-886-4141

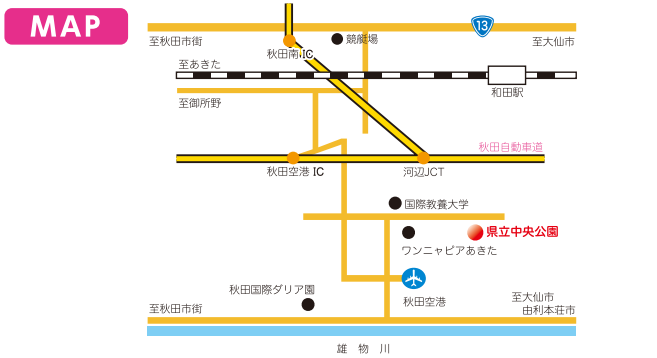
秋田市雄和椿川字駒坂台4-1



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。



MAP



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3



【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、誰でも出来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



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22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」

3月19日(日) 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。



「クリスマス・フェスティバル」

12月18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。



令和4年度 第15回秋田県武道まつり

- 令和5年1月9日(月・祝)(予定)
- 会場:イオンモール秋田 (1Fセントラルコート)
- 入場無料

日本の伝統文化である武道を広く県民に紹介し、武道に対する理解を深めていただくことを目的に、県内武道(術)連盟が模範演武や稽古風景を披露します。



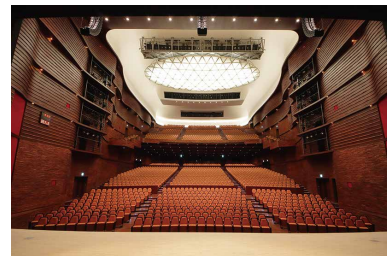
みんなのカルチャー vol.77

秋田県総合公社自主事業広報誌

あきた芸術劇場ミルハスがグランドオープン

9月23日(金・祝)、あきた芸術劇場ミルハスがグランドオープンしました。

当日は、新日本フィルハーモニー交響楽団によるグランドオープン特別記念公演が行われ、多くの観客が訪れました。また、令和5年1月14日(土)・15日(日)には、県民・市民参加型ミュージカル「櫂の記憶・蓮のトキメキ」が開催される予定です。



県立武道館

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：10月6日(木)～11月17日(木)

申込期間：9月6日(火)から

時間：10:30～11:30

参加料：3,600円

定員：17組

講師：中川 典子(ベビーサロン「福福」講師)



書道教室

全6回 小学生～一般

基本的な筆使いから書の古典の臨書、実用書まで個々の指導で無理なく上達できます。

開催日：10月12日(水)～11月23日(水)

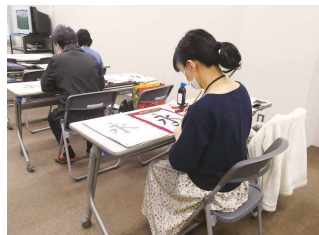
申込期間：9月13日(火)から

時間：13:30～15:30

参加料：3,600円

定員：20名

講師：黒木 天篤(魁展無鑑査)



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みましょう。

開催日：12月18日(日)

申込期間：11月15日(火)から

時間：13:30～15:30

参加料：1,300円(材料費込)

定員：15名

講師：佐々木 講平(秋田ハタハタ団)



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：令和5年1月8日(日)

申込期間：12月5日(月)から

時間：10:00～12:00

参加料：700円(材料費別途1,800円)

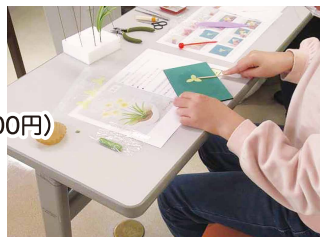
定員：2名×6組(計12名)

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1月末まで閉館の予定ですが、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

ガーデニングや季節の草花に関する知識を学ぶことで、自然への興味・関心を高める機会を提供し、新たな自然の良さと公園への関心を持つきっかけを提供します。

開催日：11月上旬(詳細が決まり次第HPに掲載)

申込：☎018-886-3131 またはメールフォーム

申込期間：10月中旬以降

時間：10:00～12:00

参加料：未定

定員：20名

会場：県立中央公園



イベント

中央公園

星を見る会

天体観測に適した環境を活かし、季節によって変化する星空を楽しんでいただくことで、天文の魅力や自然とふれあう機会を提供します。

開催時期：詳細が決まり次第HPに掲載
問い合わせ先：電話(018-886-3131)



県立中央公園「冬まつり」

スノーモービルそりや除雪ドーザーの乗車体験など、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。

開催時期：令和5年1月29日(日)
(詳細が決まり次第HPに掲載)
問い合わせ先：電話(018-886-3131)

入場
無料

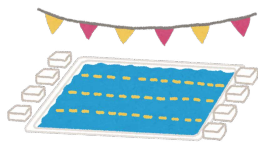


県立総合プール

施設探検ツアー

小学生以上

普段、見ることができないプールの裏側を探検しに行こう！



日時 令和5年1月下旬(詳細が決まり次第HPに掲載)
定員 20名
参加料 無料
受付方法 電話(018-895-5056)または受付窓口にて

スポーツ交流大会

中央公園

第40回県立中央公園 男女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。

開催時期：令和5年1月28日(土)、29日(日)

場所：県営トレーニングセンター(アリーナ)

定員：8チーム

参加料：1チーム 4,000円

申込：電話(018-886-3131)



中央公園

第6回県立中央公園 SKY-Dリーグサッカー交流会 (U10・U11)

小学4・5年生以下

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推進を図ります。

開催時期：令和5年3月20日(月)、21日(火・祝)

場所：県立中央公園 スカイドーム

定員：U10 6チーム・U11 6チーム

参加料：1チーム 3,000円

申込：電話(018-886-3131)

